

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra primární pedagogiky

# Význam plavání a cvičení ve vodě dětí předškolního věku

Bakalářská práce

## The importance of swimming and exercising in water of pre-school children

BA Theses

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Marie Hronzová

Autor bakalářské práce: Martina Macháčková

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Forma studia: prezenční

Bakalářská práce ukončena: červen 2009

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Praze dne 3.4.2009.....

Podpis,



Abstract

V úvodu práce je uvedeno, že cílem této práce je zjistit, jaké faktory ovlivňují úspěšnost učení dětí v mateřské škole. V teoretické části jsou uvedeny základní informace o mateřské škole a o dětech, kteří v ní studují. V praktické části jsou uvedeny výsledky výzkumu, který byl proveden v mateřské škole v Libici nad Cidlinou. Výsledky výzkumu jsou uvedeny v tabulkách a graficích. Závěr práce shrnuje hlavní zjištění a doporučení pro další výzkum.

Abstract

I begin my research with a brief introduction of preschool and theory and methods of learning. In the theoretical part, I describe the basic information about preschool and children who study there. In the practical part, I present the results of the research, which was conducted in the preschool in Libice nad Cidlinou. The results of the research are presented in tables and graphs. The conclusion summarizes the main findings and recommendations for further research.

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Abstract

Mé poděkování patří PaedDr. Marii Hronzové za podnětné rady při psaní práce, dále mateřské škole v Libici nad Cidlinou a plavecké škole v Praze ( krytý plavecký komplex Slávia ) za ochotu a pomoc při realizaci výzkumné části a zejména svým rodičům a známým, kteří mě podporovali při psaní této práce i při studiu.

## **Anotace**

V bakalářské práci se v teoretické části zaměřuji na význam vodního prostředí, charakteristiku předškolního věku a teorii a metodiku plaveckého výcviku. Praktická část je zaměřena na aplikaci získaných poznatků při plaveckém výcviku dětí ve vybraném předškolním zařízení a porovnání dvou způsobů vedení výuky. Na dětech těchto mateřských škol popisuji průběh plaveckého výcviku a cvičení ve vodě. Na základě poznatků zjišťuji význam plavání a cvičení ve vodě dětí předškolního věku. Praktická část je podpořena dotazníky pro rodiče a mateřské školy a řízeným rozhovorem s dětmi.

## **Annotation**

I focus on aqueous media, specifications of pre-school age, and theory and methodics of swimming instruction in theoretical part of my bachelor's essay. Practical part targets the application of experiences I received during swimming instruction in various facilities and is focused on comparison of 2-way teaching. I describe methods of swimming instruction and water training on pre-school children and find it very useful for them. Practical part is supplied with questionnaire filled by parents, nursery schools and results from various discussions with pre-school children.

## **Klíčová slova**

Voda

Předškolní dítě

Plavání

Hra

Plavecké způsoby

Výukové lekce



## OBSAH

Úvod .....	7
I. TEORETICKÁ ČÁST .....	8
1. Význam vodního prostředí .....	8
2. Charakteristika předškolního dítěte .....	9
3. Plavání a cvičení ve vodě .....	10
3.1 Obecná charakteristika a význam plavání a cvičení ve vodě .....	12
3.2 Význam plavání dětí .....	13
4 Plavecký výcvik dětí .....	15
4.1 Plavecká výuka v předškolním věku .....	15
4.2 Faktory ovlivňující nácvik plavání .....	17
4.3 Postupy a metody při výuce plavání předškolních dětí .....	19
4.4 Nácvik plaveckých způsobů u předškolních dětí .....	21
4.5 Organizace a formy výuky .....	24
II. PRAKTICKÁ ČÁST .....	26
5 Problém a cíl .....	26
6 Postup práce a dílčí cíle .....	26
7 Hypotézy .....	27
8 Metodologie práce .....	27
9 Vlastní průběh práce .....	28
9.1 Charakteristika 1. skupiny .....	28
9.1.2 Prostředí plaveckého bazénu .....	29
9.1.3 Průběh jednotlivých lekcí plaveckého výcviku .....	29
9.2 Řízený rozhovor s dětmi .....	38
9.3 Charakteristika 2. srovnávací skupiny .....	40
9.3.1 Prostředí plaveckého bazénu .....	40
9.3.2 Průběh plaveckého výcviku .....	40
10 Výsledky šetření .....	41
10.1 Vyhodnocení dotazníků .....	41
10.2 Porovnání obou skupin .....	50
11 Diskuse .....	51

11.1 Potvrzení hypotéz .....	52
12 Závěr.....	54
13 Shrnutí – summary .....	56
14 Použitá literatura .....	57
Dvd .....	57
Elektronické zdroje .....	58
15 Přílohy .....	59

plavci, rybáři, přehrad a koupališť k odpočinku a rekreaci. Zdámi plavci technicky dokonalými pohybují brázdi vodu, slabší plavci se na mělních bavi sepráznými brami. A drobotina? Kolik rybníků, hradi z jich staveb vyroste na piskových březích, kolik hektolitrů vody přezkou děti ve svých kyblích z jednoho místa na druhé. Voda protéká mezi jejich prsty, utíká se v řídicích kapkách vyhozených drobnými ručkama. Jsa se odvíje do těch krásných vaví. Voda je jejich radost, voda je jejich život!

Rozlišujte se však dobře kolem sebe. Vždycky se najde několik jedinců, kteří ohledně posedávání u blánu a smutně pozorují na veselé vodní hemžení. Jsou snad nemocní? Někteří možná jsou, ale předejím. Jsou to ti, kteří neumějí plavat. Raději se ani neoblékají, aby nemuseli svým přátelům vysvětlovat, proč se bojí vody. Uprostřed nápojného sluhu mají pošt menčovosti. (Hoch, M. 1980)

Myslím si, že mateřské školy by měly navštěvovat plavecké výcviky a podporovat tak správný rozvoj dítěte. Jak uvádí Hoch (1980), jsou mezi námi děti i dospělí, kteří mají strach z vody, a proto bychom měli tento problém odstraňovat již v dětství.

Touto prací bych chtěla získat více informací, ohledně plavání předškolních dětí, ze strany rodičů, mateřských škol a dětí.

## Úvod

Ve druhém ročníku na vysoké škole jsme se spolužačkami absolvovaly praxi, která se týkala plavání dětí 2. a 3. třídy základní školy. Měly jsme možnost udělat si při této praxi kurz cvičitele plavání. Tato činnost s dětmi mě velice bavilo, a proto jsem se začala zajímat, jak vypadá výuka plavání v mateřské škole.

Vybavte si ona krásná a slunná letní odpoledne, kdy statisíce naháčů využívají vodních ploch řek, rybníků, přehrad a koupališť k odpočinku a rekreaci. Zdatní plavci technicky dokonalými pohyby brázdí vodu, slabší plavci se na mělčině baví nejrůznějšími hrami. A drobotina? Kolik rybníčků, hradů a jiných staveb vyrostle na písčivých březích, kolik hektolitrů vody přenesou děti ve svých kyblíčcích z jednoho místa na druhé. Voda protéká mezi jejich prsty, stříbří se v tisících kapkách vyhozených drobnými ručkami. Jen se podívejte do těch šťastných tváří! Voda je jejich radost, voda je jejich život!

Rozhlédněte se však dobře kolem sebe. Vždycky se najde několik jedinců, kteří oblečení posedávají u břehu a smutně pozorují to veselé vodní hemžení. Jsou snad nemocní? Někteří možná jsou, ale především jsou to ti, kteří neumějí plavat. Raději se ani nesvlékají, aby nemuseli svým přátelům vysvětlovat, proč se bojí vody. Uprostřed radostného shonu mají pocit méněcennosti. (Hoch, M. 1980)

Myslím si, že mateřské školy by měly navštěvovat plavecké výcviky a podporovat tak správný rozvoj dítěte. Jak uvádí Hoch (1980), jsou mezi námi děti i dospělí, kteří mají strach z vody, a proto bychom měli tento problém odstraňovat již v dětství.

Touto prací bych chtěla získat více informací, ohledně plavání předškolních dětí, ze strany rodičů, mateřských škol a dětí.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

### 1 Význam vodního prostředí

Vodu můžeme rozdělit do dvou skupin: stojatou a proudící.

Stojaté vody jsou v rybnících, jezerech, umělých nádržích atd. Koupání by mělo být rozhodně bezpečnější než ve vodě proudící. Záleží ovšem na mnoha dalších činitelích, jako např. hloubce, rozloze, proměnlivé teplotě vody, větru, který udělá ze stojaté vody, zvláště na velkých vodních plochách, vodu velice pohyblivou. Také vodní rostliny stojatých vod jsou pro plavce zdrojem nebezpečí. Stojaté vody velkých ploch mají v různých hloubkových vrstvách velice rozdílnou teplotu. Ochlazení je mnohdy tak prudké, že může dojít k svalovému a následně psychickému ochromení i u dobrého plavce, takže se začne topit. (Řepa, J., 1983)

Proudící vody jsou potoky a řeky.

Podle teploty rozlišujeme vodu na mrazivou (do 10°C), studenou (10-20°C), vlažnou (21-32°C), indifferenční (33-34°C), teplou (35-37°C) a horkou (nad 37°C). Při plavání se setkáváme s vodou vlažnou. Pro výcvik plavání malých dětí by měla být teplota vody (28-30°C), pro sportovní výcvik a trénink (26-28°C).

Pokud není voda dostatečně teplá:

- v první fázi vznikne pocit chladu. Kůže zbledne v důsledku omezení přítoku krve.
- druhá fáze nastupuje několik minut poté. Dojde k rozšíření kožních cév, při němž přestáváme pociťovat chlad.
- třetí fáze - zúžení krevního řečiště, zejména v oblasti končetin a obličeje, zpomalení krevního oběhu v žilách. Projevuje se jako promodráání, zvláště na rtech. Probíhá pokles tělesné teploty, který vyvolává svalový třes. Abychom tomuto po plaveckém výcviku předešli, dbáme na důkladné vysušení těla i vlasů, na teplé oblečení a pokrývku hlavy v chladných obdobích.

Voda v bazénu musí být hygienicky nezávadná, zhruba na úrovni pitné vody, čirá a dno čisté a bezpečné. Hloubka vody by se měla pohybovat v rozmezí od 30cm maximálně po pás neplavců. Z výukových důvodů je výhodné, když je na jedné straně bazénu je hloubka. Umožňuje bezpečné provádění skoků do vody a současně poskytuje možnost v pozdější etapě PV zvykat děti též na plavání v hluboké vodě, kde dítě ztrácí možnost kdykoliv přerušit plavání a postavit se na dno. Plavání na hloubce je třeba počítat za další uzlový bod psychického se vyrovnání s vodním prostředím. (Bělková, T., 1994)

Bělková T. (1994) uvádí, že teplota vody výrazně ovlivňuje délku pobytu ve vodě i schopnost koncentrace neplavců. Dospělí mají v průměru 200-250g podkožního tuku na 1kg hmotnosti, zatímco děti jen 90g na 1kg hmotnosti. To vysvětluje, proč děti dříve prochladnou. Proto platí obecná zásada – čím jsou děti mladší, tím má být voda při výuce teplejší. Pro nejmenší (kojence, batolata) se doporučuje začít na teplotě 36°C s postupným snižováním na 30°C. Pro starší předškolní věk od 32°C do 28°C, pro děti školního věku od 28°C do 26°C. Hraniční teplotou PV dětí je 20°C. V takovém případě je však třeba výuku zkrátit a výběr činností přizpůsobit možnostem tepelné adaptace dětí.

## 2 Charakteristika předškolního dítěte

Období předškoláka je jedním z nejdůležitějších pro jeho správný, jak tělesný, tak psychický vývoj. Trvá přibližně od 3 do 6 let. Konec není určen jeho fyzickým věkem, ale sociálně, to znamená nástupem dítěte do základní školy. Dítě v předškolním období nejvíce charakterizuje silná snaha být aktivní a přenášet již získané a právě získané schopnosti do praxe. Hlavní činností dětí v tomto věku je hra, při které objevují tvořivé prvky. Od čtvrtého roku přistupují hry s pravidly. Při hře se rozvíjí myšlení, paměť, představivost, řeč, ale i ukázněnost a sebeovládání, proto zařazujeme hry a herní činnosti také do výuky plavání.

Charakteristickým znakem pro toto období je rozvoj pohybové aktivity a intenzivního smyslového a citového vnímání. Pohyb je nejpřirozenější potřebou dítěte, chodí, běhá, zvládá chůzi do schodů, ze schodů bez držení. Dokáže skákat, lézt po žebříku, seskočit

z nízké lavičky, stát déle na jedné noze, házet míčem na cíl na vzdálenost několika metrů a chytit velký míč. V 5-6 letech vyleze na malé stromy, chytí menší míček a dovede si s ním hrát.

Od začátku čtvrtého roku roste dítě pomaleji, to trvá až do začátku pohlavního dospívání. Ročně dítě přibývá na váze asi o 2kg a na výšce o 6 až 7 cm. V tomto období nejsou značné rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Charakteristické pro předškolní věk je, že dítěti vlivem málo vyvinutého svalstva odstupují lopatky nazad, břicho vyčnívá dopředu a trup je stále válcovitý, bez zúžení v pase. V prvních letech života dítěte je tělo neutrální. Ve způsobu uložení tuku, ve stavbě kostry a svalstva nejsou rozdíly mezi chlapci a dívkami. U předškolního dítěte většinou ubývá podkožního tuku, takže se děti zdají vytáhlé a hubené. Mečíř, M., (1962) uvádí, že končetiny předškolního dítěte rostou rychleji než trup, obojí rychleji než hlava, jejíž růst je koncem 6.roku zhruba ukončen. Při správné výživě a dostatku pohybu se rozvíjí svalstvo.

Dítě se tedy dostává z období tělesné plnosti do období první vytáhlosti.

Pro předškolní děti je důležitá pohybová a tělesná výchova, která napomáhá vývoji svalstva a kostry, zlepšuje dýchání dítěte, učí je správnému držení těla, činí jeho pohyby pružnými. Učí je charakteru: obratnosti, odvaze, pohotovosti, kázni, přesnosti.

### **3 Plavání a cvičení ve vodě**

Plavání je jedním z nejdůležitějších tělovýchovných prostředků pro děti a mládež. V oblasti motoriky patří k základním, dokonce životně důležitým dovednostem. Jednou z výrazných předností plavání je možnost širokého uplatnění. Není vyhrazeno jen určité věkové skupině, ale zasahuje do života člověka už od nejútlejšího věku, až do pozdního stáří. Plavající děti se lépe vyvíjejí. Jejich spánek je hlubší a klidnější. U dětí, které špatně jí, se zvyšuje chuť k jídlu a přiměřeně přibývají na váze. Plavecký pohyb kladně působí na rozvoj dýchání, oběhové a nervové soustavy, pohybového aparátu. Děti získávají hygienické návyky a otužují se. Plavání a jiné aktivity ve vodě jsou vhodnou součástí pohybového režimu zdravotně oslabených a postižených jedinců.



Základní oblasti pro plavání zaměřené k cílenému zdravotnímu efektu:

- a) Vodní aktivity s výrazným preventivním zaměřením:
  - plavání a cvičení ve vodě pro těhotné
  - řízené vodní aktivity nejmenších dětí (kojenecké plavání)
- b) plavání pro zdravotně oslabené ve smyslu odchylek od správného držení těla a oslabení pohybového aparátu zejména dětí a mládeže (korekční plavání)
- c) plavání rehabilitační – při dočasných funkčních změnách hybnosti (po úrazech, operacích)
- d) plavání jako prostředek zlepšení kondičního a zdravotního stavu osob s vnitřním oslabením – astma, diabetes, kardiovaskulární choroby, obezita apod. (civilizační choroby)
- e) plavání zdravotně postižených – tělesně, smyslově, mentálně, tedy osob s trvalým postižením, kdy hlavním úkolem je stimulace činnosti vegetativních orgánů, rozvoj vytrvalosti a silové výkonnosti a socializace postižených jedinců. (*Bělková, T., 1994*)

Plavání je jednou z neúčinnějších pohybových aktivit s výraznou zdravotní orientací:

1. Všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo, především velké svalové skupiny. Poloha těla a způsob svalové práce při plavání podporuje schopnost vhodně střídat svalové napětí a uvolnění.
2. Antigravitační účinky hydrostatického vztlaku vytvářejí předpoklady pro udržení vodorovné polohy těla, odlehčují tak přetěžování páteře a dolních končetin.
3. Rozsah horních i dolních končetin při plavání napomáhá udržovat rozsah kloubní pohyblivosti.
4. Vodorovná poloha je také příznivá pro činnost srdečně cévního systému.
5. Rozvoj dýchacího aparátu. Vlivem činnosti jsou plíce lépe prokrvovány – pracují i horní části plic.
6. Nad vodní hladinou je vzduch velmi čistý, bezprašný a nasycený vodními parami – příznivé pro jedince s respiračním oslabením (zánět průdušek, průduškové astma atd.)
7. Pobyt ve vodě napomáhá k otužování žáků.
8. Plavání má vliv na duševní funkce člověka. Vyvolává zklidňující pocity.

9. Plavání je pohybová aktivita s nízkým úrazovým rizikem. Odpor vody brání provedení prudkého a násilného pohybu, jehož důsledkem bývají zranění aktivního i pasivního pohybového aparátu.

### **3.1 Obecná charakteristika a význam plavání a cvičení ve vodě**

V současné době není žádným mimořádným jevem. V systému komplexního plaveckého vzdělání se s předškolní plaveckou výukou počítá jako s víceméně nezbytnou důkladnou průpravou k pozdějšímu závaznému výcviku na základních školách.

*(Hochová,J., Bělková,I., 1989)*

Plaváním v předškolním věku je smysluplné se zabývat především z ohledem na bezpečnosti dětí.

Plavání může plnit tyto funkce:

- zabezpečovat motorickou stimulaci a pohybové využití dítěte,
- rozvíjet základní hygienické návyky, vést k otužování dětského organismu,
- přispívat k rozvoji pohybových schopností a získání nových pohybových dovedností,
- přispívat k rozvoji některých psychických vlastností a funkcí,
- vybudovat životně důležitý návyk – plaveckou dovednost,
- pěstovat potřebu pohybové činnosti v životním prostředí.

Při formulaci cílů předškolního plavání – plavecké výuky je vždy nutné přísně vycházet z možností dítěte určitého věku dané jeho vývojovými charakteristikami i stupněm individuální zralosti. *(Hochová,J., Čechovská,I., 1989)*

Plaváním v předškolním věku rozumíme plaveckou aktivitu prakticky od narození do začátku školní docházky. Ve starším předškolním věku (5 až 6 let) jsou již vytvořeny předpoklady pro kolektivní výcvik v prostředí běžných výukových bazénů.

Pro celé období předškolního věku lze souhrnně charakterizovat tyto základní postupné cíle:

1. získat děti pro pohybovou aktivitu ve vodě,



2. získat jistotu v bezpečném, volném pohybu na mělčině spojeném s úzkým kontaktem s vodou,
3. zvládnout základní plavecké dovednosti od nejnižšího stupně osvojení až po úroveň zvládnutí umožňující následný nácvik plavecké lokomoce,
4. nácvik prvků sportovních plaveckých způsobů,
5. osvojení si základů komplexní plavecké dovednosti.

(Hochová, J., Čechovská, I., 1989)

### 3.2 Význam plavání dětí

Plavecký výcvik přispívá ke zvyšování tělesné zdatnosti a odolnosti a k upevňování zdraví. Hoch (1980) uvádí, že v NDR např. při spirometrickém měření šestiletých dětí zjistili, že za 30 výcvikových jednotek se u dětí zvýšilo množství plicního vzduchu o 200 ccm.

a) Novorozenecké plavání - s nácvikem plavání se musí začít v nejranějším věku. Novorozenec přichází na svět pasivně adaptován na vodní prostředí, proto mu nedělá potíže pobyt v přiměřeně teplé vodě. Je dobré tuto vlastnost udržet. Jakmile je dítě schopné reagovat na vnější pokyny, měli bychom začít s nácvikem plaveckého pohybu. Způsob nácviku musí odpovídat dětské mentalitě. Vyžaduje to mnoho trpělivosti a pedagogického taktu, je tedy výhodné začít s nácvikem plavání co nejdříve.

b) Kojenecké plavání - pokud se kojenecká adaptace na vodní prostředí vhodným způsobem udržuje, probíhá nácvik plaveckých pohybů podle potřeb plavání. Pohyby ve vodě jsou vláčné, uvolněné a nenásilné. Není-li však pasivní adaptace na vodní prostředí vhodným způsobem udržována, postupně se ztrácí, zpočátku zvolna, později rychle. Potom jsou pohyby ve vodě obtížnější, strnulé, často křečovité, snižuje se schopnost reprodukce a jedinci začne dělat pobyt ve vodě potíže. Pohyb ve vodě u kojenců přispívá k zesílení srdečního svalu a zvětšení srdečních komor. Dochází ke zvýšení vitální kapacity plic, zlepšení pružnosti hrudního koše, zesilují svaly – zádové, udržují správné zakřivení páteře. Pro kojence je pobyt ve vodě radostí, zvyšuje se jejich chuť k jídlu,

podporuje klidný spánek. Kojenec se setkává s prvními pohyby ve vodě již v rodině – ve vaně. Obsahem přípravy dítěte na vodu v rodině je omývání hlavičky dítěte rukou a polévání vodou z malé nádoby se slovním signálem. Po této průpravě lze pod vedením odborníka dospět k potápění. Dítě si navykne na slovní signál zadržet dech a v této chvíli je krátce ponořeno. Pobyt ve vodě se postupně prodlužuje. Dítě se nejprve potápí s rodiči, později samostatně. Při potápění má dítě vždy otevřené oči. „Kojenecké plavání“ pod vedením odborníka by mělo probíhat ve vodě teplé 38-36°C, je žádoucí postupně teplotu snižovat na 28°C. U těchto dětí převažují pohyby nekoordinované, minimálně do 8 měsíců života nejsou děti schopny produkovat samostatně plavecké pohyby. Jelikož hlava představuje nejtěžší část kojence, poskytujeme mu nadlehčení rukou v poloze nznak pod hlavičkou, v poloze na prsou pod bradou.

#### c) Plavání dětí od 1 roku do 3let

Nejdůležitější zásady pro nácvik

1. Neočekávejte, že dítě bude plavat technicky dokonale, půjde pouze o přirozený projev.
2. Využívejte vysoké adaptability na vodní prostředí a hravosti dítěte k dokonalému nácviku základních plaveckých dovedností: potápění, splývání, skoky do vody, orientace pod hladinou, dýchání do vody.
3. Délku výcvikových lekcí postupně prodlužujte, ale tolerujte možnou nechuť dítěte k plavání. Po určité době (někdy 1-2 měsíce) dítě samo opět projeví o plavání zájem.
4. Výcvikové lekce vhodně motivujte, abyste udrželi zájem dítěte.
5. Nácvik organizujte tak, aby se stal součástí sezónního nebo celoročního týdenního režimu dítěte.
6. Přirozené plavání nepřechází automaticky v technicky dokonalý plavecký pohyb. Naopak je třeba velkého úsilí, vytrvalosti a houževnatosti, aby se vytvořil správný plavecký pohybový návyk.
7. Nepokoušejte se nacvičovat technicky dokonalý pohyb, jestliže dítě není dokonale seznámeno s vodním prostředím. V těchto případech využijte nadlehčovacích pomůcek.

8. Nácvik vlastního plaveckého pohybu provádějte pokud možno na hloubce. Mělčiny využijte ke hrám, k procvičení potápění, dýchání do vody a k orientaci ve vodě.

9. Nenuťte dítě k činnosti, která je pro ně nepřiměřená. Hledejte způsob, jak splnění úkolu nejlépe dosáhnout.

10. Pochvala za splnění úkolu a ocenění snahy, popř. i odměna jsou pro dítě velkou podmínkou k plnění dalších úkolů.

(Hoch, M., 1980)

Při nácviku plavání u malých dětí se uplatní herní forma, motivace a napodobování. Dětem musíme dát příležitost, aby si ve vodě hrály s oblíbenými hračkami, a záměrně je vést k tomu, aby se naučily potápět. Při nácviku plavání používáme takové hry, které učí děti poznávat vztlak vody, učí je jak zabránit vniknutí vody do horních cest dýchacích, jak se chovat pod hladinou atd. Je nutné dítě seznámit s vodním prostředím. Pokud dítě neprošlo kojeneckým plaváním, může se stát, že nové dojmy nepřijímá s uspokojením. Většina dětí nemá ráda vodu v obličeji, snažíme se je zaujmout nějakou činností, aby vodu v obličeji nevnímalo. Necháme dítě, aby si hrálo s plovoucími hračkami, jako jsou kačenky, zvířátka, pingpongové míčky, vhodným způsobem imituje déšť, vodopád. Zpočátku stačí, když nabere do dlaní vodu a zvolna jí lijeme dítěti na hlavu. Pokud není vody mnoho a dítě je zaujato hrou, vodu nevnímá.

#### **4 Plavecký výcvik dětí**

##### **4.1 Plavecká výuka v předškolním věku**

Plavání dětí od 4let

Nejdůležitější zásady pro nácvik

1. Dobrých výsledků dosáhnete jen pravidelným cvičením a důsledným dodržováním všech pedagogických a metodických principů.
2. Nácvik je účinnější, následují-li jednotlivé lekce v kratším časovém odstupu, nejlépe 2-3krát v týdnu.

3. Délku nácviku postupně prodlužujte i se zřetelem k otužování. Netrpte rozmarny dítěte, které bezdůvodně nechce do vody.
4. Cvičení, při němž nezáleží na přesnosti provedení, nacvičujte formou hry. Ostatní cvičení imitujte, aby byla pro dítě zábavou.
5. Nácvik plaveckého pohybu musí probíhat v soustředěné pozornosti. Proto vždy dobře promyslete metodický postup, aby vlastní nácvik byl krátký, bez zbytečných průtahů.
6. Přirozeným hrabáním se dítě udrží nad hladinou. Technicky správnému pohybu se musí dítě teprve naučit.
7. Při nácviku nového pohybu stejně jako při opravě některé chyby použijte nadlehčení. Děti s předchozí průpravou na suchu jsou ve výhodě.
8. Mělčiny využívejte jen k základnímu seznámení s vodou a k různým hrám. Dovednosti z mělčiny se na hloubku nepřevádějí automaticky. To, že se dítě udrží na vodě, má velkou emocionální hodnotu na úrovni hry. Proto není obava, že cvičení na hloubce nebude dítě bavit.
9. Nepoužívejte při cvičeních odvahy násilné metody. Trpělivost a vlídné vysvětlení nakonec překlene všechny překážky.
10. Dbejte, aby odměna, pochvala a soutěživost byly trvalou součástí výcvikových lekcí.

(Hoch, M., 1980)

Pro děti od 4 let volíme formu kolektivního nácviku. Nácvik plaveckého pohybu vyžaduje přesnost. Dítě musí vědět co má dělat a jak to dělat. Při kolektivním nácviku se musí uplatňovat i individuální přístup, protože co je pro jedno dítě lehké, může být pro jiné obtížné. Výhodné je vytvořit družstva z dětí stejné motorické a psychické úrovně.

Aby děti měly radost z pobytu ve vodě a pobyt byl bezpečný, je třeba, aby se ve vodě pohybovaly bez jakýchkoli zábran a technicky správně. Musíme mít stále na paměti, že pokud se dítě jednou dostane do stresové situace, kterou nervově nezvládne, může být úspěch nácviku vážně ohrožen. Děti, které vodu dříve vyhledávaly, se jí začnou stranit, vzniká u nich strach z vody a za určitých podmínek může přerůst až do hydrofobie. Dítě

odmítá do vody vstoupit a nácvik vyžaduje individuální přístup a často i spolupráci lékaře.

Umět plavat znamená bezpečný a jistý pohyb ve vodě i ve stresových situacích, jako je přechod z mělčiny do hloubky, přelití obličeje vodou, překonání vln a podobně.

#### 4.2 Faktory ovlivňující nácvik plavání

Nácvik plavání závisí na více faktorech, které se vzájemně ovlivňují. Nejdůležitější jsou:

1. poměr vody,
2. úroveň pohybových schopností,
3. schopnost překonávat stresové situace,
4. osobnost cvičitele
5. materiální podmínky pro nácvik.

První tři z uvedených faktorů vycházejí přímo z osoby neplavce a jsou tedy do značné míry ovlivněny věkem. (*Hoch, M., 1980*)

Add 2. Osvojení techniky plavání je ovlivněno úrovní pohybových zkušeností dítěte. Od začátku nácviku je třeba, aby se primitivní pohyb rozvíjel do lepší techniky, aby dítě získalo pohybové zkušenosti, na nichž může stavět. Čím více pohybových zkušeností dítě má, tím lépe se učí novým pohybům. Dokonalejší techniku si proto snáze osvojí starší děti, které mají více zkušeností a na nácvik se více soustředí. Nejmenší děti které „plavou“ hrabavým způsobem, získávají tak své první pohybové zkušenosti. Mají výhodu v tom, že vznikly ve vodním prostředí a lze je lépe přizpůsobit plavecké technice než pohyby nacvičené na suchu. Dobře provedený pohyb na suchu je důkazem správné představy o plaveckém pohybu.

Add 3. Nácvik plaveckého pohybu probíhá při seznamování s vodou. Méně odvážné nebo nebojácné děti se musí s vodou nejprve seznámit, aby strach přestal být dominantním činitelem, který znemožňuje koordinovaný pobyt ve vodě. Po třetím roce života dítěte je adaptace na vodní prostředí stále vysoká a motorika i smyslová činnost se



začíná rozvíjet. Ve čtvrtém roce jsou děti schopny dobře chápat a učit se plaveckému pohybu.

Hoch (1980) uvádí, že děti ve věku 3 ¼ roku potřebují k zvládnutí plavání 47 lekcí, děti ve věku 3½ roku 34 lekcí a děti ve věku 3¾ roku již pouze 24 lekcí. Uvedená čísla jsou průměrná, mezi odvážnými a velmi bojácnými dětmi mohou být značné rozdíly (doba 2-4krát kratší nebo delší). G. Lewin zjistil, že při stejných podmínkách zvládne šestileté dítě plavecké základy o 10 výcvikových lekcích dříve než pětileté.

Add 4. Do značné míry ovlivňuje výsledky nácviku osobnost cvičitele. Od plaveckého výcviku dětí požadujeme, aby probíhal v dobré pohodě a bez konfliktních situací. Nejdůležitější zásadou při plavání, je zásada bezpečnosti. V žádném případě nesmíme nechat malé dítě bez dozoru. Dítě se může leknout, uklouznout, upadnout a pokud má pocit, že není sledováno, propadne panice. I když vše dobře dopadne, dítě se od dalšího nácviku může stranit.

Cvičitel nejdříve musí své svěřence poznat, aby mohl správně určit metody a prostředky nácviku. Především musí zjistit počet dětí a úroveň jejich pohybových schopností. Cvičitel musí stále přímo nebo nepřímo připravovat dítě k novým pohybovým úkolům. Přímo tehdy, je-li dítě schopno provést požadovaný pohyb v podmínkách, které plavání vyžaduje, nepřímo tehdy, že zařadí průpravná cvičení, připraví dítě psychicky. Úkolem cvičitele je rozvíjet pohyb vzhledem k vodnímu prostředí a překonat vše, co rozvoji brání. Děti můžeme rozdělit na odvážné, opatrné a bázlivé. Nesprávný výukový postup může u těchto dětí vyvolat strach z vody a ztížit další nácvik. Velký význam má v tomto případě pochvala, obdiv nad splněním úkolu, odměna atd. Pokud se dítěti něco nevede, ztrácí o činnost zájem, proto bychom měli ocenit i snahu.

Add 5. Všechny dovednosti, které provádíme ve vodě vyžadují přípravu po stránce motorické a psychické. U psychicky odolných dětí se některé motorické nedostatky dají řešit v odpovídajících stresových situacích. U bojácných dětí to není možné. Cvičitel proto musí určit psychické zatížení, ve kterém se může dosažená motorická úroveň uplatnit. Provedení některých cvičení je otázka spíše psychická. Jedním způsobem je

přímá dopomoc ve vodě. Pokud dítě přesvědčíme, že dopomoc učitele má kladnou odezvu, poslechne ho i tehdy, když je nerozhodné nebo se bojí. Podobným způsobem musí cvičitel postupovat i při používání nadlehčovacích pomůcek. Cvičitel by se s nimi měl seznámit z hlediska mechaniky, aby mohl rozhodnout, kdy a na jakou dobu je nadlehčení účelné a nácviku prospěšné. Cvičitel využije nadlehčení někdy i k tomu, aby dostal bojácné dítě do vody, aby dosáhl přechodu na hloubku apod.

Úkolem cvičitele je udržet zájem dítěte o nácvik a prohlubovat jeho zálibu o plavání. Je velmi důležitý obsah výcvikových lekcí. Měli bychom střídat činnosti pro děti méně přitažlivé s činnostmi atraktivními. Pokud je to možné, nacvičujeme pohyb herní formou, napodobováním různých, dítěti známých činností.

#### **4.3 Postupy a metody při výuce plavání v předškolním věku**

Pro dítě je vhodným postupem nápodoba přijatelné pohybové ukázky. Ukázka by měla být názorná, záběrové pohyby demonstrovány v základní technice, zpočátku bez dýchání. Plavání v předškolním věku není koordinačně náročné, ale je velmi vzdáleno ideálnímu věku motorického učení, kdy jde vše lehce, snadno a rychle (tj. ve věku 9-10 let). Je třeba vycházet ze základních předpokladů, že nácvik předškolních dovedností v předškolním věku je vhodný a žádoucí. Předškolní dítě nezvládá řídit a koordinovat přesně své pohyby, obtížněji vysvětlujeme charakter pohybového úkolu. Dítě nemá dostatečně široké pohybové zkušenosti.

Forma nácviku plavání může probíhat vcelku, po částech nebo můžeme oba způsoby kombinovat. Pokud učíme plaveckou lokomoci po částech, začínáme nácvikem činnosti dolních končetin. Po základním zvládnutí dílčích dovedností (samostatná práce nohou a paží) řešíme koordinaci pohybů končetin mezi sebou a nakonec pohyb končetin s dýcháním.

Didaktika plavání ve svém historickém vývoji vyhodnotila možnosti naučit se plaveckým pohybům v jejich dokonalosti na suchu a následně je převést do vody jako neúčelné. Plavat se naučíme jen ve vodě. Plavání totiž nejsou jen pohyby rukama a nohama. Do umění plavat se promítá šžitost s vodním prostředím (položím se na vodu a vydržím se vznášet, nebojím se pádu do vody, při potopení se dokážu orientovat atd.) a

řada dovedností, které dokážou ochránit zdraví (i život) ve vodním prostředí, které nemusí být jen přátelské. Přesto didaktika plavání využívá cvičení na suchu pro demonstraci základní struktury nebo dynamiky záběrových pohybů. Ve vodě na nás působí fyzikální vlastnosti vodního prostředí, které nám brání provádět pohyby tak, jak jsme zvyklí z prostředí na suchu. Ve vodním prostředí musíme oporu, kterou nám poskytuje zem, vytvářet. Vztlak a odpor vody zcela mění vnímání a řízení naší motoriky. Pokud zvolíme základní polohu těla tak, aby se co nejvíce blížila poloze ve vodě, a pohyby končetin se snažíme provést co nejpresněji, pak kinestetické vnímání (čidly ve svalech a šlachách) nám pomáhají si pohyby dobře uvědomit a následně pak ve vodě lépe své pohyby řídit. Cvičení na suchu s malými dětmi však nepřeháníme. Jejich provedení nebývá dokonalé. (Čechovská, I., 2002)

Další metodou je využívání nadlehčení. Důležité nadlehčovací pomůcky jsou takové, které připevňujeme na tělo začátečníka. Nejvhodnější pomůckou je bederní pás z hmoty, která zajišťuje dostatečné nadlehčení, je příjemně měkká, vesele barevná. Začátečníka nadlehčuje tak, že dokáže udržet plaveckou polohu – nepřetáčí se, neklesají mu nohy. Další nadlehčovací pomůcky mají již různé nedostatky např.

- nafukovací kruh – pokud je dítěti větší a vyjede pod ramena, pak fixuje ne vodorovnou, ale nevhodnou šikmou polohu těla a brání potopení hlavy a pohybům paží,
- nafukovací vesty – vedou k šikmé poloze nebo nadlehčují tolik, že se začátečník dostává ve vodě do zcela nereálné situace,
- rukávky a nákrčníky – lze je využít jako pomůcek pro některé situace např. hravého charakteru, ale ne pro nácvik plavecké lokomoce.

Nadlehčovacích pomůcek nevyužíváme v době, kdy začátečníka zvykáme na fyzikální vlastnosti vody a pro úpravu psychického stavu, aby se dítě nebálo. Pro odstranění strachu nebo pro úpravu úzkostných stavů využíváme motivační činnosti, hry, ale i jiné činnosti či dopomoc učitele.



#### 4.4 Návuk plaveckých způsobů u předškolních dětí

Je nutné si od samého počátku osvojovat takový pohyb, který tvoří základ pozdější dokonalé techniky.

##### 1. Plavecký způsob kraul

###### Dýchání

U kraulu je důležité umět provádět nádech na obou stranách. Měli bychom dbát na to, aby hlava zůstala v prodloužení těla, měla by se otáčet kolem své osy a nezvedat se. Hlavu nevynořujeme nad hladinu, ale pouze ji otáčíme. Výdech a nádech provádíme ústy a oči zůstávají otevřené. Vdech se provádí v okamžiku, kdy se jedna z paží vytahuje z vody. Plavec otočí na tuto stranu hlavu a nadechne se ústy. Dítě má s dýcháním problémy, nestačí se nadechnout, a proto zvedá celou hlavu. Dýchání provádíme nejprve na mělčině, kdy si dítě stoupne do stoje rozkročného a opře si paže o stehna. Zpočátku se děti mohou opřít o kraj bazénu, aby se jim dýchání provádělo snadněji.

###### Pohyby nohou

Pohyby nohou nacvičujeme nejdříve na suchu, později ve vodě. Děti se posadí na okraj bazénu, mírně zakloní trup a ruce si opřou za tělem. Pohyb vychází z kyčlí, nohy jsou napjaté, ale svalstvo uvolněné. Nárty jsou vytočeny dovnitř palci k sobě. Ve vodě nacvičujeme s pomocí desky. Dítě je ve splývavé poloze na prsou s nataženými pažemi. O desku se paže pouze opírají a nohama provádí kopy. Při tomto způsobu nacvičujeme správné dýchání, kdy se dítě drží okraje desky a nadechuje se na stranu. Pohyb nohou můžeme nacvičovat u okraje bazénu, kdy se dítě drží jednou rukou žlábků a druhou rukou se opírá dlaní o stěnu bazénu, prsty směřují ke dnu. Dítě zaujme splývavou polohu a provádí kraulový pohyb nohama. Nejdříve bez výdechu do vody, později s výdechy.

###### Pohyby paží

Nejdříve nacvičujeme pohyb paží na suchu, kdy je dítě ve stoji rozkročném, vzpaží a provádí bočné kruhy vpřed. Později dítě zkusí pohyb v širokém stoji rozkročném a v předklonu. Poloha hlavy musí být v prodloužení trupu. Pohyby paží ve vodě

nacvičujeme nejdříve na mělčině, kdy dítě si dítě stoupne do stoje rozkročného, předkloní se a provádí stejné cvičení jako na suchu. Obličej je ve vodě, ale provádíme nejprve bez dýchání. Když máme pohyby paží nacvičené na mělčině, upevníme dětem nadlehčovací pomůcku a zkusíme pohyb v základní poloze na břiše. První pokusy jsou krátké, obličej je stále ve vodě. Děti by měly mít možnost kdykoliv se zachytit. Dbáme, aby paže byly napnuté.

## **2. Plavecký způsob znak**

Pro znak je nejobtížnější udržet splývavou polohu na zádech.

### **Dýchání**

Při tomto způsobu má dítě obličej nad vodou. Dýchání by mělo být koordinované s pohybem horních končetin.

### **Pohyby nohou**

Nácvik je stejný jako u plaveckého způsobu kraul, proto využíváme stejná cvičení jako pro kroulový pohyb. Pohyb nohou je pravidelný, začíná v kyčlích, přes uvolněné koleno a nárt až do prstů chodidla. Pohyb nohou na mělčině – děti se posadí na dno bazénu, opřou se rukama za tělem, boky protlačí k hladině a provedou kopy nohama. Nejdříve nacvičujeme pohyb s deskou. Děti uchopí desku a skrčením paží si ji vsunou pod hlavu. Položí se pomalu na vodu, protlačí boky k hladině a přidají pohyb nohou. Postupně vyžadujeme natažení paží s deskou do vzpažení. Později zkusíme pohyb bez desky. Místo desky si děti ve vzpažení spojí ruce, paže jsou napnuté, hlava leží na vodě a boky jsou u hladiny.

### **Pohyby paží**

Je stejný jako u kroulového pohybu, ale poněkud jednodušší. Nejdříve nacvičujeme na suchu, kdy dítě provádí boční kruhy vzad. Paže ve vodě ponořuje mírně šikmo od hlavy, která je napjatá a vytažená z ramen. Ruka se potápí malíčkem napřed, pak začíná vlastní záběr bočním obloukem vedeným až ke stehnu. Tam se ruka otočí malíčkem nahoru a

vynoří se z vody. Přenesení paže do původní polohy napomáhá pohyb ramen., umožňuje druhé paži lépe provést záběr. Paže se zanořují mírně pokrčené. Hlava je v prodloužení trupu a brada je mírně přitažena k hrudi.

Pro souhru paží a nohou lze použít nadlehčovacích pomůcek, které umožňují správnou plaveckou polohu.

### 3. Plavecký způsob prsa

#### Dýchání

Vdech se provádí pootevřenými ústy před záběrem paží a výdech se uskutečňuje během záběru paží nosem a ústy do vody. Nejprve děti mohou vydechovat nad hladinou

#### Pohyby nohou

Na suchu – v lehu na břiše na vyvýšené plošině. Pohyb vede cvičitel, který stojí za dítětem. Na pokyn „skrčit“ přitáhnou děti paty k hýždím, na pokyn „fajfky“ vytočí chodidla a přitáhnou špičky k bérům, na pokyn „napnout“ provádějí pohyb nohou směrem vzad.

Na mělčině – Ve vzporu ležmo se děti opřou o dno. Nejdříve využíváme pasivní metodu, pohyb vede cvičitel, aby si děti uvědomily polohu nohou. Potom je necháme provádět pohyb samostatně. Děti opravujeme.

Děti se chytí okraje bazénu, druhou ruku si opřou o stěnu a provádějí pohyb dolních končetin. Dáme jim nadlehčovací pomůcky a nácvik provádíme odrazem od stěny (ode dna).

#### Pohyb paží

Děti stojí na suchu v mírném stoji rozkročeném a v předklonu. Z počátku můžeme využít malování srdíčka nebo lístečku ( směrem od špičky ). Paže vytáhnou z ramen, dlaně vytočí zevnitř a provádějí pohyb do stran a dolů. Pokrčují paže v loktech, dlaně jsou vytočené proti směru pohybu. Pohyb směřuje vzad a pod prsa. Následuje pohyb paží vpřed s dlaněmi obrácenými ke dnu.

Stejný pohyb děti provádějí i na mělčině. Cvičení můžeme provádět ve stoji při chůzi. Nejprve bez dýchání, později s ním. Další pokusy provádíme s nadlehčovacím pásem ve splývavé poloze.

Při souhře pohybů paží i nohou trváme na pomalých pohybech. První pokusy mohou probíhat pod vodou, proto můžeme použít nadlehčovací pomůcky.

#### **4.5 Organizace a formy výuky**

Při řízení plavecké výuky kontroluje cvičitel plnění programu ve skupinách, opravuje technické nedostatky a věnuje zvláštní pozornost nejslabším. U mladších dětí je důležitý stálý dohled cvičitele a jeho průběžné zásahy do prováděné činnosti. Aby účinky plavecké činnosti byly optimální, musí respektovat zásady přiměřenosti, pravidelnosti a soustavnosti.

Stavba plavecké jednotky

1. úvodní část
  - kontrola požadavků a evidence, seznámení s programem, motivace žáků,
2. přípravná část
  - a) cvičení na suchu pro rozcvičení organismu, nácvik plaveckých pohybů,
  - b) rozplavání, hry ve vodě,
3. hlavní část
  - a) opakování a zdokonalování plaveckých prvků,
  - b) speciální cvičení pro zdravotní oslabení,
  - c) nácvik nových plaveckých dovedností,
4. závěrečná část
  - a) doplňková cvičení ( hry, skoky)
  - b) relaxační a dechová cvičení,
  - c) zhodnocení splnění programu, zadání domácích úkolů ( dýchání, pohyby na suchu apod.)( *Bělková, T., 1994* )

S dětmi předškolního věku můžeme cvičit v družstvech. Výhodou kolektivní výuky je, že méně aktivní děti můžeme strhnout k činnosti, méně odvážné děti k překonávání

stressových situací, méně šikovné k napodobování. Nevýhoda kolektivního cvičení se projevuje v družstvech. Měli bychom vytvořit družstva nejen podle věku dětí, ale i podle jejich vztahu k vodě. Děti, které zařazujeme do nácviku plavání, musí být zdravé. Do vody nesmí jít děti nachlazené, s kožní vyrážkou, s rýmou, zánětem středního ucha, kašlem apod.

Při potížích očí následkem chlorované vody mohou používat plavecké brýle. V prostorách bazénu se doporučuje vhodná obuv jako prevence přenosných plísni. Někdy je předepsaná i koupací čepice.

#### Základní bezpečnostní požadavky

- neskákat neorganizovaně do vody, bez znalosti bezpečné hloubky,
- při organizovaných skocích dbát na zajištění dostatečného prostoru při cvičení několika cvičenců současně nebo dostatečného časového odstupu při postupném provádění skoků,
- uvědomovat si možnost uklouznutí na mokřém povrchu dlaždic, pohybovat se v prostorách bazénu opatrně – u dětí udržovat náležitou kázeň, aby do sebe nestrkaly a nevhazovaly se do vody – nepoužívat ve sprchách šampóny ve skleněných lahvičkách (často se rozbijí a střepy působí zranění),
- při plavání dodržovat určený směr, aby se předešlo střetnutí plavců (aktuální především při plavání naznak), otevřené oči.

Zvláštní pozornost je třeba věnovat především organizaci skoků do vody.

(Eělková, T., 1994)

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 5 Problém a cíl

#### Jaký je stav plavání dětí v mateřských školách?

Plavání je pro děti důležité z hlediska rozvoje tělesné a zdravotní stránky. Každá mateřská škola by měla mít možnost tyto stránky u dítěte rozvíjet a utužovat tím, že budou navštěvovat plavecké školy. Ale jsou i mateřské školy, které na plavání nejezdí kvůli malému počtu dětí či vysokým finančním nárokům ze strany plavecké školy. Tato práce hledá cestu k tomu, jak zpřístupnit výuku plavání většině mateřských škol a podle čeho vybírat metody výuky.

Cílem práce je zjistit, jak probíhá výuka plavání v mateřské škole a porovnat 2 různé způsoby.

### 6 Postup práce a dílčí cíle

#### Postup práce

1. Zajistit skupinu dětí předškolního věku, které jezdí na plavání
2. Absolvovat s nimi všechny lekce plavání
3. Sestavit dotazník pro rodiče, týkající se plaveckého výcviku
4. Uskutečnit rozhovor s dětmi na téma plavání

#### Dílčí cíle

5. Zjistit, kolik vybraných mateřských škol jezdí na plavání, jaké bazény tyto mateřské školy navštěvují a které věkové skupiny dětí jezdí na plavecký výcvik
6. Zjistit, jaká jsou očekávání rodičů dětí navštěvujících plavecký výcvik



7. Zjistit informace o vlivu plaveckého výcviku na zdravotní stav dětí
8. Zjistit, zda-li navštěvování plaveckého výcviku vede k odstraňování strachu z vody
9. Zjistit, jak se liší výuka plavání v mateřských školách v odlišných regionech
10. Porovnat výuku plavání ve vybraných mateřských školách z hlediska forem a metod výuky

## **7 Hypotézy**

- H1 Předpokládám, že minimálně 60% oslovených mateřských škol jezdí s dětmi na plavání
- H2 Předpokládám, že rodiče, kteří přihlásili své dítě do plaveckého kurzu, od něj očekávají pozitivní význam
- H3 Předpokládám, že po ukončení plaveckého výcviku bude nemocnost dětí menší než před plaveckým výcvikem
- H4 Předpokládám, že minimálně 10% dětí bude mít z počátku strach z vody
- H5 Předpokládám, že pomocí her se mi podaří odstranit strach z vody
- H6 Předpokládám, že přístup v 1. a 2. srovnávací skupině se bude lišit v organizaci výcviku
- H7 Předpokládám, že 1. a 2. srovnávací skupina se nebude lišit z hlediska metod výcviku

## **8 Metodologie práce**

### **1. Řízený rozhovor**

Řízený rozhovor jsem zařadila proto, abych zjistila, jak byly děti spokojeny s plaveckým výcvikem, co se jim nejvíce líbilo, proč některé děti nechtěly plavat atd. Do rozhovoru jsem zapojila i děti, které na plavání nejezdily.

## **2. Dotazník**

První dotazník, který jsem rozdala rodičům, jejichž dítě jezdilo na plavání byl s uzavřenými odpověďmi a sloužil k tomu, abych se dozvěděla, zda se jejich dítě věnuje ve volném čase nějakému sportu, a také, jestli byly děti spokojené na plavání.

Druhý doplňující dotazník sloužil k tomu, abych zjistila, co rodiče očekávají od výuky plavání a jaká je nemocnost jejich dítěte před a po plaveckém výcviku.

Třetí dotazník jsem poslala pomocí e-mailu ředitelkám vybraných mateřských škol, ve kterém jsem zjišťovala, zda jejich školka jezdí na plavání.

## **3. Pozorování**

Dvou vybraných plaveckých škol a rozlišné vedení výuky. Pozorování organizace výuky cvičitelkou, reakce dětí na vodní prostředí, program, jak zvládnout bezpečnost při nácviku plavání z okraje bazénu.

## **4. Praktické cvičení**

S vybranou mateřskou školou, se kterou jsem absolvovala všechny lekce plavání, jsem měla možnost si vyzkoušet práci s dětmi v bazénu. Dopomoc při nácviku splývání nazad, udržení těla na vodní hladině, organizace zábavného cvičení, dopomoc z okraje bazénu.

# **9 Vlastní průběh práce**

## **9.1 Charakteristika 1.skupiny**

První ze dvou skupin dětí, které jsem zkoumala byla Mateřská škola v Libici nad Cidlinou, která dojížděla do městského bazénu v Nymburce v období od září do října, vždy v dopoledních hodinách 2x v týdnu. Do plaveckého kurzu bylo přihlášeno 17 dětí, 11 chlapců a 6 dívek. Na první plaveckou hodinu se dostavilo 16 dětí a z toho 2 děti nedokončily plavecký kurz z důvodu velkého strachu z vody a nechuti k plavání. Do kurzu byly přihlášeny děti předškolního věku 5-6(7) let.



### 9.1.2 Prostředí plaveckého bazénu

Plavecký bazén se nachází ve středu města. Myslím si, že prostředí plaveckého bazénu není příliš pěkné a přizpůsobené pro výcvik plavání předškolních dětí. Velikost bazénu je 25x10m a hloubka je 1,2 – 4m, je uzpůsobený pro plavání školních dětí. Jelikož je nejnižší hloubka vody 1.2m, děti neměly možnost se postavit a chodit po dně bazénu. Okraje jsou vyšší než hladina vody, tudíž dělal dětem problém výstup. I když je bazén z jedné části prosklený, zdálo se mi, že uvnitř není příliš velké světlo. Teplota vody byla nízká, což jsem měla možnost pozorovat na chování a vzhledu dětí. Děti se trásly zimou, měly promodralé rty, některé děti plakaly, že do vody nechtějí, že jim je zima.

Pomůcky měly vždy v dostatečném množství, např. velké a malé desky, nadlehčovací pásy, nadlehčovací kroužky, „piškoty“, lepící obrázky atd.

Na plavání s námi jezdila ještě 3. třída základní školy, tudíž jsme neměli celý bazén pro sebe a atmosféra uvnitř bazénu byla rušná.

### 9.1.3 Průběh jednotlivých lekcí plaveckého výcviku

Plavecká výuka pro předškolní děti probíhala v dopoledních hodinách 2x v týdnu. Měla jsem možnost vyzkoušet si dopomoc ve vodě i z okraje bazénu. Asistovala jsem u zábavných cvičení a her ve vodě. Pomáhala jsem při cvicích na seznámení s vodou ( vozila jsem děti na velkých deskách ), dopomoc při nadnášení na vodě na zad, dopomoc, aby děti udržely hlavu nad hladinou a zadeček nepotápěly atd.

#### 1. výcviková lekce

Děti se za pomoci paní učitelek převléknou v šatnách a přemístí se do umývárny, kde se všechny děti, před odchodem do bazénu osprchují (toto provádí před každou hodinou plavání). Všichni společně odchází do bazénu, kde si je převezmou paní cvičitelky. Děti sedí na okraji bazénu s nadlehčovacími kroužky na rukou. Paní cvičitelka postupně dává děti do vody a zjišťuje, které děti se udrží nad hladinou. Rozděluje děti do dvou skupin:

1. skupina – 8 dětí – neplavci a bojácné děti
2. skupina – 8 dětí – jsou schopny plavat s nadlehčením

## 1. skupina

- Děti jsou ve vodě a drží se okraje bazénu. Cvičitelka postupně vezme každé dítě, položí ho na vodu a odtáhne ho kousek od kraje a zpět. Tři děti se bály a 1 dítě nechtělo být ve vodě.
- Cvičení s velkou deskou – dvě děti si společně lehly na jednu desku. Cvičitelka je vozila po bazénu a děti kopaly nohama – vozila jsem děti, které ležely na deskách a kopaly nohama.
- Bereme jedno dítě po druhém a zkusíme, zda budou plavat samy.
- Potápění hlavy pod vodu – děti se ze začátku bály. Snažíme se, aby nejdříve ponořily ústa, pak celý obličej.
- Děti se drží okraje bazénu a kopou nohama.
- Učíme se dělat žabičku – děti se drží okraje bazénu, cvičitelka dítěti drží nohy a dělá pohyb připomínající skoky žáby (prsářské nohy).
- Cvičení s deskou – cvičitelka vozila vždy dvě děti po vodě, děti nevykonávaly žádný pohyb – asistovala jsem při činnosti.
- Jelikož 2 děti byly schopné vše zvládnout bez problému, sundala jim nadlehčovací kroužky a zkusila, zda dokáží plavat bez nich ( předala je do druhého družstva ), ostatním dětem přidala pásky.
- Konec hodiny – jakou vzdálenost uplavou děti bez nadlehčovacích pomůcek.
- Děti společně s paní učitelkami odchází do umývárny, kde se osprchují.



## 2. výcviková lekce

### 1. skupina - neplavci

- Děti mají nadlehčovací kroužky – drží se okraje bazénu – snaha doplavat na druhou stranu ( na šířku ). Ty děti, které se bojí, plavou u okraje bazénu.
- Plavání s deskou – plaveme na druhou stranu bazénu a zpět, zkoušíme žabí nohy ( prsařské nohy).
- Děti se drží okraje bazénu a snaží se, aby si namočily celý obličej ( můžeme zkoušet postupně, nejdříve pus, nos a nakonec i oči ).
- Nadnášíme se na vodě s dopomocí – dítě si lehne na záda, položí hlavu na vodu. Cvičitelka stojí za dítětem a přidržuje mu hlavu zespodu. Požádá dítě, aby se na ní podívalo, nadechlo se a zadrželo dech. Dítě se tak samo udrží nad hladinou. Dbát na to, aby dítě mělo nadzvednutý zadeček – tuto dopomoc jsem měla možnost si vyzkoušet.
- „Mašinka“ – dítě je lokomotiva a cvičitelka vagón. Dítě se snaží o prsařský pohyb rukou a nohy má zaháknuté za trup cvičitelky – zkusíme doplavat na druhou stranu bazénu – střídala jsem se s paní cvičitelkou, dítě dělalo lokomotivu a já vagón.
- Závody s deskou – kdo dřív doplave na druhou stranu bazénu ( na šířku ).



### 3. výcviková lekce

#### 1. skupina - neplavci

- Rozplavání s nadlehčovacími pomůckami – děti sestupují do bazénu po schůdkách.
- Plavání s deskou – prsařské či kraulové nohy.
- Zkusíme sundat pěnová kolečka a plaveme pouze s páskem – cvičitelka jde na okraji bazénu a dopomáhá tyčí – dávala jsem dopomoc z okraje bazénu.



- Dětem sundáme i pásky a s dopomocí se dítě snaží doplavat na druhou stranu bazénu.  
( moje a cvičitelky dopomoc ) – chytíme dítě zespodu za bradu, aby mělo hlavu nad hladinou, pokud dítě neudrží zadeček u hladiny, cvičitelka mu jednou nohou podloží břicho a vyzdvihne ho k hladině ).
- Seskoky do vody z okraje bazénu – ty děti, které se bojí, se mohou přidržet pomocné tyče.

### 4. výcviková lekce

- Obě skupiny dohromady ( plavci i neplavci, plavci mají nadlehčovací kroužky a neplavci mají kroužky a pásky ).
- Děti jsou ve vodě a drží se okraje bazénu – rozplavání jakýmkoliv způsobem, plaveme na druhou stranu bazénu a zpět – několikrát za sebou.
- Plavání s deskou – volný pohyb nohou.

- Učíme se splývat – děti se drží okraje bazénu a ponořují obličej, popřípadě celou hlavu. Držíme se jednou rukou okraje bazénu a nohama se odrazíme od stěny, položíme se břichem na vodu a ponoříme obličej – nohy a ruce jsou v klidu. Nejdříve všichni dohromady, potom jednotlivě.
- Závod ve splývání – kdo se dostane nejdál od kraje.
- Děti doplavou doprostřed bazénu a „šlapou“ vodu - točí se dokola, doplavou zpět ( obě skupiny mají nadlehčovací pomůcky ).
- „Vláček“ – dvě děti leží na jedné velké desce a seřadí se ve vodě za sebou k okraji bazénu. Děti se chytí za kotníky dětí před nimi. Paní cvičitelky je pomocí tyčí, které mají zastrčené v otvorech na deskách, povoží po okraji celého bazénu.



- závody ve dvojici na velkých deskách – kdo doplave první na konec bazénu a zpět.

## 5. výcviková lekce

Spojené obě skupiny dohromady.

- Rozplavání – plavci pouze s nadlehčovacími kroužky a neplavci s kroužky a pásy.
- Rozplavání s deskou – snažíme se o žabí nohy ( průprava na prsařské nohy ).
- Děti se drží okraje bazénu – přitahujeme se a odtahujeme rukama od kraje bazénu.
- Plaveme doprostřed bazénu a „šlapeme“ vodu – otáčíme se dokolečka na jednu i druhou stranu, pokládáme se na vodu, doplaveme k okraji bazénu.



- Děti se drží okraje bazénu a dýchají do vody.
- Plavání na mělčině – zkusíme plavat bez nadlehčovacích pomůcek – kdo doplave na druhou stranu bazénu ( na šířku ).
- Skoky do vody z okraje bazénu – ty děti, které se bojí skákat do vody, se mohou chytit tyče. Skáče postupně a vylézáme po žebříku z bazénu ven.

## 6. výcviková lekce

1. skupina - neplavci

- Rozplavání s nadlehčovacími pomůckami – nejdříve bez desky, potom s deskou - jakýkoliv plavecký styl.
- Opakujeme splývání – nejdříve ponořujeme obličej, potom celou hlavu. Děti se drží jednou rukou okraje bazénu a nohama se odrazí od stěny. Bez hnutí ležíme na hladině s ponořeným obličejem. Nejdříve všichni najednou, potom jednotlivě.



- Děti jsou venku z bazénu a po jednom se učí správně scházet do vody po žebříku. Plaveme na druhou stranu bazénu, kde vylezeme po žebříku a jdeme na začátek. Opakujeme několikrát za sebou. Později plavci zkouší bez nadlehčení a neplavci bez kroužků, někteří i bez pásku.
- „Vláček“ – na jedné velké desce leží dvě děti. Chytanou se děti před sebou za kotníky a paní cvičitelky je povoží okolo bazénu (provádí obě skupiny najednou).
- Volné plavání na velkých deskách

## 7. výcviková lekce

- Rozplavání obou skupin s nadlehčovacími pomůckami, nejdříve bez desky, potom s deskou.

### Plavci

- Držíme se okraje bazénu a kopeme nohama
- Potápíme se jako vodníci – snaha potopit celou hlavu.
- Soutěž – kdo vydrží déle pod vodou.
- Děti se drží okraje bazénu, položí se na vodu a zkouší prsařské nohy.
- Cvičení s deskou – plaveme na konec bazénu – dbáme na správnost prsařských nohou.

### Neplavci

- na mělčině – plaveme po jednom na druhý konec bazénu a zpět ( na šířku )
- Děti se drží okraje bazénu a kopou nohama ( nácvik pro kraulové nohy, žabička – nácvik pro prsařské nohy ).
- Cvičení s deskou – zkoušíme prsařské nohy, plaveme na druhou stranu bazénu a zpět.
- Zkoušíme plavat na hloubce s nadlehčovacími pomůckami.
- Obě skupiny dohromady – plaveme a dovádíme na velkých deskách.

## 8. výcviková lekce

- Děti se společně fotí na mokré vysvědčení.



### 1. skupina - neplavci

- Rozplavání s nadlehčovacími pomůckami. S deskou i bez desky.
- Zdokonalování prsařských paží i nohou.
- Děti se drží okraje bazénu, vydechují do vody.
- Zkoušíme plavat na mělčině bez nadlehčení. Kolik uplavu metrů, výsledky se zapisují, lepší výsledek se píše na mokré vysvědčení.
- Skoky do vody z okraje bazénu – po jednom.
- Volné plavání s nadlehčovacími pomůckami.

## 9. výcviková lekce

Obě skupiny dohromady ( plavci – kroužky, neplavci – kroužky a pásky )

- Rozplavání – na šířku bazénu, bez desky i s deskou
- Soutěž – paní cvičitelka naházela do čtvrtky bazénu pěnové hračky ( rybičky, kolečka, válečky, potápěče atd. ). Úkolem dětí bylo ve dvojici nasbírat co nejvíce hraček a dopravit je na okraj bazénu ke svému kolečku. Na konci, až nebyly ve



vodě žádné hračky, jsme spočítaly, kolik jich každá dvojice nasbírala, a vyhlásily vítěze. Pro velký úspěch jsme hru opakovaly.



- Závody - kdo dříve doplave na druhou stranu bazénu a zpět
  - kdo dříve doplave na druhou stranu bazénu a zpět s deskou.
- Cvičení s „piškotem“ – zkus, zda doplaveš na druhou stranu bazénu a zpět, aniž by ti z hlavy spadl „piškot“ ( děti ho mají položený na hlavě jako mašli ).



- Skoky do vody na hloubce – děti, které se bály, se mohly přidržit tyče nebo skákat ze sedu. Ostatní děti měly možnost skákat ze skokánku, z rozběhu atd.

## 10. výcviková lekce

Obě skupiny dohromady ( plavci – kroužky, neplavci – kroužky a pásy )

- Rozplavání s deskou i bez desky.
- Cvičení s deskou – dbáme na kroužkové a prsařské nohy.
- Děti se drží jednou rukou okraje bazénu, nohama se odrazí od stěny a splývají – kdo se dostane co nejdál. Doplavou na konec bazénu a totéž opakují.
- „Šlapání“ vody uprostřed bazénu – otáčíme se dokola, na jednu i druhou stranu.
- Soutěž - u kraje bazénu, kdo vydrží nejdéle pod vodou.
- Soutěž ve dvojici – sbírání pěnových hraček, která dvojice sesbírá co nejvíce hraček a dopraví je ke svému kolečku.
- Volná hra ve vodě – s pěnovými hračkami, s deskami, s piškoty atd.
- Rozdání „Mokrého vysvědčení“.

## 9.2 Řízený rozhovor s dětmi

Rozhovor byl realizován po svačině během řízené činnosti. Děti seděly v kruhu na koberci. V prostoru uprostřed byly rozloženy fotografie dětí z bazénu. Když děti poznaly, že se jedná o plavání, na které jezdily, začala jsem se jich ptát na různé otázky.

a) Co se vám na plavání nejvíce líbilo?

- závody s deskou
- žabky
- vláček z velkých desek
- skoky do vody v hluboké vodě
- soutěž ve sbírání hraček

b) Proč jsi přestal chodit na plavání? ( otázka byla určena pro chlapce, který přestal chodit plavat )

- „nechtělo se mi plavat, protože se mi v bazénu špatně dýchalo“

c) Chtěly byste znovu jezdit na plavání?

ANO – odpovědělo 7 ze 14 dětí

NE – odpovědělo 7 dětí

d) Chodíte s rodičem k vodě?? A kam?

- K jezeru – odpověděly pouze 2 děti
- Do bazénu – odpověděla většina dětí ze 14. Buď jezdí do aquaparku nebo chodí v létě do bazénu ke kamarádům nebo mají bazén doma.
- K moři – u moře bylo 9 dětí

e) Ty děti, které byly u moře, řekněte ostatním, co se vám tam nejvíce líbilo?

- plavání v moři
- stavění hradu z písku
- palmy
- bylo tam teplo

f) Už jste byly od té doby, co skončilo plavání, s rodiči někde plavat?

7 dětí ze 14 už byly plavat v bazénu nebo v aquaparku.

Cílem tohoto rozhovoru bylo zjistit, jak se dětem líbilo na plavání a také z jakého důvodu ukončil jeden chlapec plavecký výcvik. Rozhovor byl realizován po 5 měsících od uplynutí plavání. Myslela jsem si, že si to děti nebudou tolik pamatovat, proto jsem použila jako pomůcku fotografie, které jsem nafotila na plavání. Děti mě mile překvapily, když mi začaly s radostí odpovídat na kladené otázky. Do rozhovoru jsem zapojila i ty děti, které na plavání nejezdily.

### 9.3 Charakteristika 2.srovnávací skupiny

Plavecký výcvik byl určen pro předškolní děti z jedné pražské mateřské školy. Výcvik těchto dětí jsem neabsolvovala od první lekce, tudíž jsem měla možnost pozorovat, jak jsou již děti adaptované na vodní prostředí.

#### 9.3.1 Prostředí plaveckého bazénu

Plavecká výuka probíhala v krytém plaveckém komplexu Slávia Praha. Pro předškolní děti byl využíván dětský bazén o rozměrech 10x8m, kde měly děti vodu po pás. Dětský bazén se nachází v prvním poschodí. V přízemí je umístěn velký plavecký bazén o rozměrech 12x25m. V dětském bazénu je k dispozici mnoho pomůcek, které cvičitelky během plavání využívaly. Velké a malé desky, kroužky, pásy, ale také bábovky, konvičky, které mohou děti znát z venkovního prostředí.

#### 9.3.2 Průběh plaveckého výcviku

Plavecká výuka pro předškolní děti probíhala v dopoledních hodinách. Vždy na začátku hodiny mají děti možnost využití všech pomůcek ( i ze suchého prostředí ). Děti využívají své fantazie a kreativity ke hře ve vodě. Tato část slouží k seznámení s vodou a zahřátí organismu.

Nastává fáze, kdy se děti učí plaveckým dovednostem ( splývání, pohyby paží a nohou ). Vždy se učí po částech s pomůckami ( s malými deskami ). Během činností cvičitelka zařadí hru nebo zábavné cvičení.

Hra: KAČKA – „Cákáme se jako kačka, je to pro nás celkem hračka“. Děti se pohybují po celém bazénu a napodobují pohyb kačky.

NA KONÍČKY – „Hopsasa, hopsasa, koníček se natřásá, hop a hop a hop a hop, koník skáče pře příkop.“ Děti napodobují skoky koníka po celém bazénu.

Další fáze, kdy děti zdokonalují své plavecké dovednosti, že procvičují, zdokonalují již naučené dovednosti, či se učí zkoordinovat práci paží a nohou v celek.

Ke konci hodiny mají děti možnost volné hry s použitím veškerých pomůcek. Využití dětské klouzačky pod dozorem cvičitelky. Děti si dají pod klouzačku velkou desku a

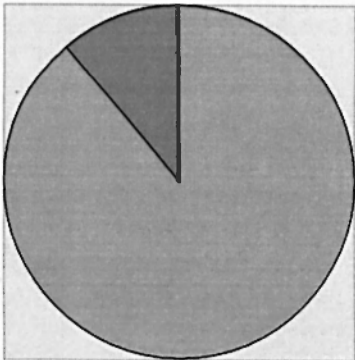
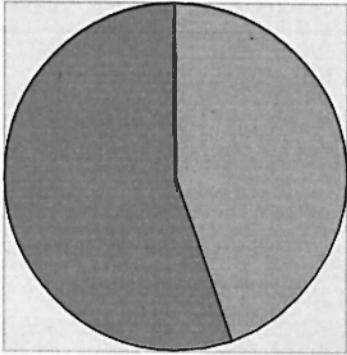
sjíždějí na ní, využívají velkých desek k vození jiných dětí, hrají si s gumovými zvířátky atd.

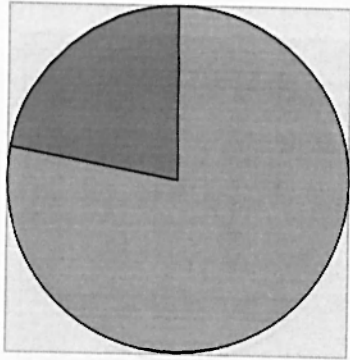
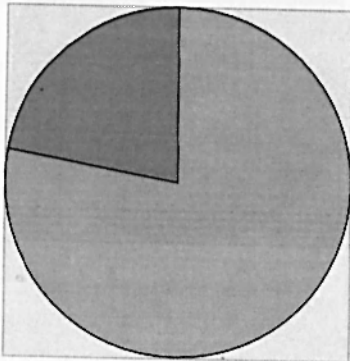
Během hodiny využívá cvičitelka soutěže, např. kdo se dostane nejdál ve splývavé poloze, kdo doplave první na konec bazénu a zpět atd.

## 10 Výsledky šetření

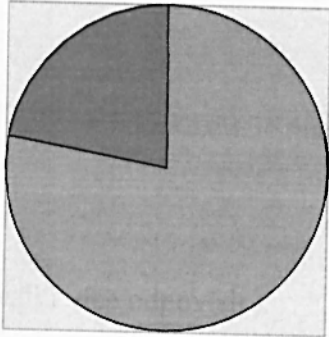
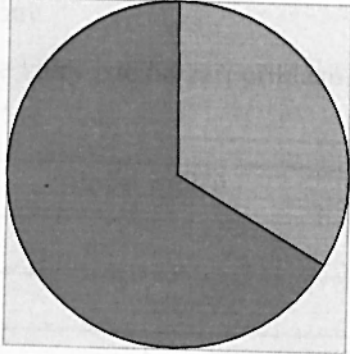
### 10.1 Vyhodnocení dotazníků u 1. skupiny

1. První dotazník jsem rozdala 14 rodičům, během plaveckého výcviku. Vyplněný dotazník vrátilo 9 rodičů. Dotazník byl anonymní a otázky byly uzavřené.

Otázka/odpovědi od rodičů	ANO	NE	
Sportujete s vaším dítětem?	8	1	 <div data-bbox="1219 1200 1302 1276"> <input type="checkbox"/> ANO  <input type="checkbox"/> NE         </div>
Věnuje se Vaše dítě aktivně nějakému sportu?	4	5	 <div data-bbox="1219 1702 1302 1778"> <input type="checkbox"/> ANO  <input type="checkbox"/> NE         </div>

	ANO	NE	
Těší se Vaše dítě na další hodiny plavání?	7	2	 <div data-bbox="1203 568 1283 645"> <input type="checkbox"/> ANO  <input type="checkbox"/> NE </div>
Vypráví Vám, co se mu na plavání nejvíce líbilo?	7	2	 <div data-bbox="1192 1211 1272 1288"> <input type="checkbox"/> ANO  <input type="checkbox"/> NE </div>



Prihlásili byste Vaše dítě na další plavecký výcvik?	ANO 8	NE 1	 <div data-bbox="1198 595 1278 674"> <input type="checkbox"/> ANO  <input type="checkbox"/> NE </div>
Stalo se během kurzu plavání, že by se Vaše dítě nechtělo zúčastnit některé z hodin?	3	6	 <div data-bbox="1190 1111 1270 1189"> <input type="checkbox"/> ANO  <input type="checkbox"/> NE </div>

Pomocí tohoto dotazníku jsem se chtěla dozvědět od rodičů, zda se jejich dítě věnuje nějakému sportu a jak se těší na další plavecké lekce.

2. Doplnující dotazník, který jsem rozdala rodičům po 5 měsících. Rozdala jsem 14 dotazníků a vrátilo se mi jich 13. V tomto dotazníku jsou i otevřené otázky a je opět anonymní.

1. Chodíte s Vaším dítětem plavat?

ANO – odpovědělo 13 rodičů

NE - neodpověděl nikdo

2. Kam jezdíte nejvíce k vodě? ( rodiče zaškrtovali i více odpovědí )

a) do bazénu – odpovědělo 9 rodičů

b) k jezeru – odpovědělo 6 rodičů

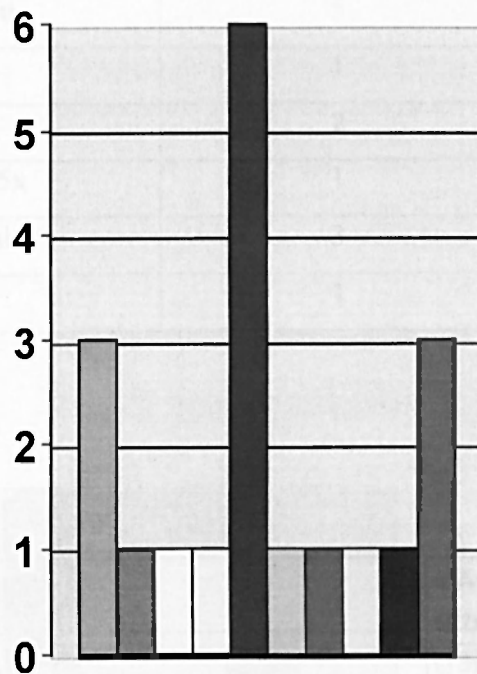
c) k moři – odpověděli 2 rodiče

d) jiné – 1 rodič odpověděl – různě dle sezóny

3. Co jste očekávali od plaveckého výcviku, na který jste od září přihlásili své dítě?

	Počet rodičů
Nebude se bát vody	3
Rád se bude učit plavat	1
Radost z pohybu ve vodě	1
Přirozenější chování ve vodě	1
Zdokonalení v plavání	6
Uplavat malý kousek sám	1
Dítě se vyřádí ve vodě	1
Otužování	1
Dýchání ve vodě	1
Naučí se základům plavání	3

Počet rodičů



- ☐ Nebude se bát vody
- ☐ Rád se bude učit plavat
- ☐ Radost z pohybu ve vodě
- ☐ Přirozenější chování ve vodě
- ☒ Zdokonalení v plavání
- ☐ Uplavat malý kousek sám
- ☒ Dítě se vyřádí ve vodě
- ☐ Otužování
- ☒ Dýchání ve vodě
- ☒ Naučí se základům plavání

4. Splnilo se Vaše očekávání po ukončení plaveckého výcviku?

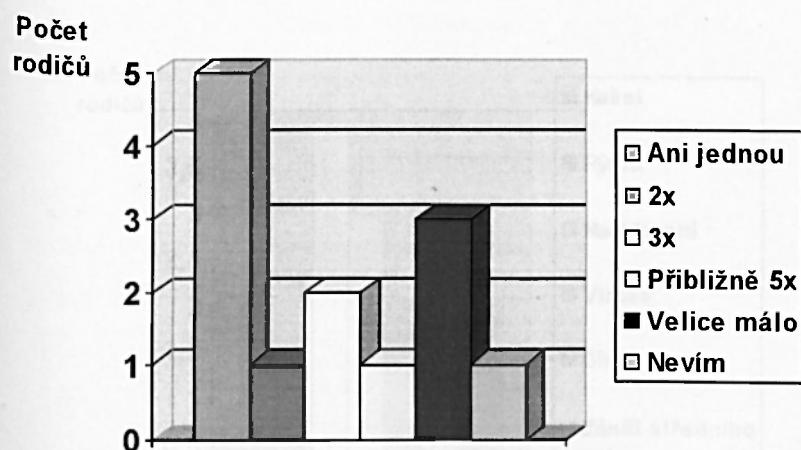
ANO – odpovědělo 10 rodičů

NE - odpověděli 2 rodiče ( Byl/a pouze 3x, potom nechtěl/a jezdit. Byla mu/ji v bazénu zima ).

JINÉ – 1 odpověď - nevím, od té doby jsme u vody nebyli.

5. Jak často bylo Vaše dítě minulý školní rok nemocné?

	Počet rodičů
Ani jednou	5
2x	1
3x	2
Přibližně 5x	1
Velice málo	3
Nevím	1



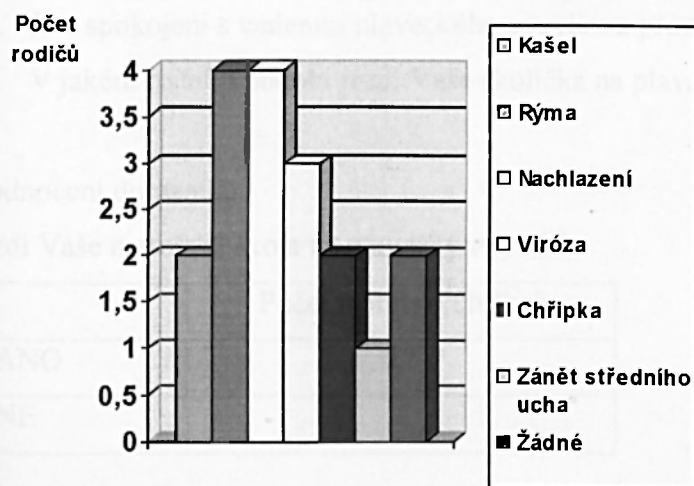
6. Je vaše dítě po ukončení plaveckého výcviku často nemocné?

ANO - neodpověděl nikdo

NE - odpovědělo 13 rodičů

7. Jaké nemoci Vaše dítě nejvíce prodělalo?

	Počet rodičů
Kašel	2
Rýma	4
Nachlazení	4
Viróza	3
Chřipka	2
Zánět středního ucha	1
Žádné	2



8. Jaký má Vaše dítě po plaveckém výcviku vztah k vodě?

- a) velmi dobrý – odpovědělo 11 rodičů
- b) dobrý – odpověděli 2 rodiče
- c) strání se vody
- d) jiné

Mým cílem bylo pomocí doplňujícího dotazníku zjistit, co rodiče očekávají od plavecké výuky a jaká je nemocnost jejich dětí.

### 3. Elektronicky rozesílaný dotazník

Abych zjistila odpověď na otázku, jaký je stav plavání dětí v mateřských školách, jsem si vybrala 57 mateřských škol ve středních Čechách, do kterých jsem zaslala pomocí e-mailu krátký dotazník, který se skládal z pěti otevřených otázek. Z 57 vybraných a oslovených mateřských škol odpovědělo 27 škol na dotazník a z toho pouhých 5 mateřských škol nejedí na plavecký výcvik, např. kvůli malému počtu dětí, příliš vysoké náklady ze strany plavecké školy atd.

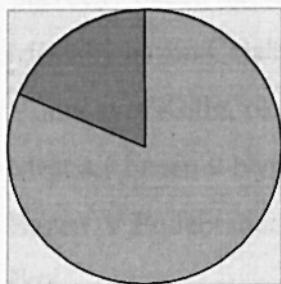
#### Dotazník pro mateřské školy

1. Jezdí Vaše mateřská škola na plavecký výcvik?
2. Jak staré děti se tohoto kurzu účastní?
3. Jaký plavecký bazén navštěvujete? ( město, okres )
4. Jste spokojeni s vedením plaveckého výcviku a prostředím plaveckého bazénu?
5. V jakém ročním období jezdí Vaše školička na plavání?

#### Vyhodnocení dotazníku

##### 1. Jezdí Vaše mateřská škola na plavecký výcvik?

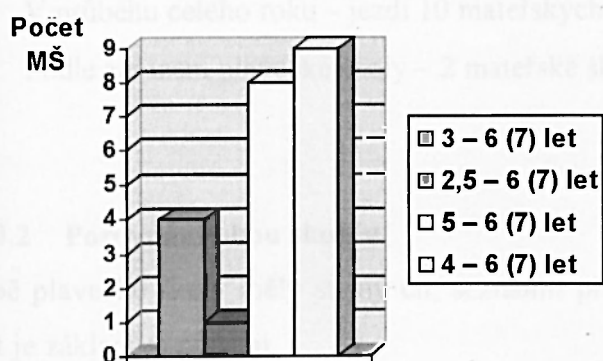
	Počet mateřských škol
ANO	22
NE	5





## 2. Jak staré děti se tohoto kurzu účastní?

Věk dětí	Počet mateřských škol
3 – 6 (7) let	4
2,5 – 6 (7) let	1
5 – 6 (7) let	8
4 – 6 (7) let	9



Z této otázky vyplývá, že 17 mateřských škol tedy 77,27% jezdí na plavání s předškolními dětmi ve věku 4 – 6(7) let.

## 3. Jaký plavecký bazén navštěvujete? ( město, okres )

- Městský bazén Čelákovice, okres Praha-východ – navštěvují 4 mateřské školy
- Vodní svět Kolín, okres Kolín – navštěvuje 7 mateřských škol
- Městský bazén v Nymburce, okres Nymburk – navštěvují 3 mateřské školy
- Bazén V Poděbradech ( v hotelu ), okres Nymburk – navštěvuje 7 mateřských škol
- Pronajaté prostory plaveckého bazénu ( výcvik si vedou samy učitelky ) – 1 mateřská škola

4. Jste spokojeni s vedením plaveckého výcviku a prostředím plaveckého bazénu?

ANO – 19 mateřských škol je spokojeno s vedením i prostředím plavecké školy

NE – 3 mateřské školy jsou nespokojené z důvodů špatné organizace plavecké hodiny, ne příliš pěkné prostředí bazénu, dlouhé čekání na hodinu plavání.

5. V jakém ročním období jezdí Vaše školička na plavání?

- Září – listopad a leden – březen – v těchto čtvrtletích jezdí 5 mateřských škol
- Září – listopad – jezdí 4 mateřské školy
- Únor - duben – jezdí 1 mateřská škola
- V průběhu celého roku – jezdí 10 mateřských škol
- Podle zařazení plavecké školy – 2 mateřské školy

## 10.2 Porovnání obou skupin

Obě plavecké školy měly stejný cíl, seznámit předškolní děti s vodním prostředím a naučit je základům plavání.

1. Prostředí plaveckého bazénu – v druhé srovnávací skupině měli lepší prostředí, jelikož byl využíván dětský bazén, ve kterém měly děti větší jistotu a cítily se bezpečněji. Dalším kladem pro druhou srovnávací skupinu bylo to, že plavecká hodina nebyla narušována další skupinou dětí, tudíž nebyl v bazénu velký hluk a cvičitelka mohla využít celý bazén.

V první skupině byl využíván klasický plavecký bazén. Myslím si, že proto se z počátku mnoho dětí bálo vstoupit do vody. U této skupiny jsem měla možnost pozorovat, že děti byly během hodiny promrzlé ( promodralé rty, třásly se ), a to také vedlo k tomu, že děti byly během hodiny otrávené a chtěly se jít ohřát. Měla jsem možnost se s dětmi pohybovat v bazénu a myslím si, že teplota vody neodpovídala věku dětí.

U obou skupin měly rozmanitý počet plaveckých pomůcek, i když u druhé srovnávací skupiny měly větší výběr hraček do vody. V první skupině měly děti menší možnost využití plaveckých pomůcek k volné hře – malé a velké desky a piškoty, oproti druhé

srovnávací skupině, ta měla možnost využití k volné hře klouzačky, malé a velké desky, různé hračky do vody i do suchého prostředí, žížaly atd.

2. Plavecké lekce – u první skupiny byl průběh hodiny takový, že na začátku hodiny se děti rozplavávaly bez malých desek a s deskami. Následovala výuka plaveckých způsobů, která byla rozdělena na práci nohou, paží a splývání. Závěr hodiny byl využíván k zábavným činnostem – skoky do vody na mělčině a na hloubce, vláček, soutěže a sbírání molitanových hraček v bazénu.

U druhé srovnávací skupiny byl začátek hodiny věnován volné hře, aby se děti adaptovaly na vodní prostředí. Po té následovala fáze nácviku ( splývání, práce paží a nohou ), která byla prolínána hrami. Na konci hodiny měly opět děti možnost volné hry.

Prostředí plaveckého bazénu mi vyhovovalo u druhé srovnávací skupiny z pohledu větší bezpečnosti. S průběhem plaveckých lekcí jsem byla více spokojená také u druhé srovnávací skupiny, jelikož bylo vidět, že děti plavání baví a mají z toho větší prožitek než u první skupiny. Líbilo se mi, že zde zařazovaly hry v průběhu plavecké výuky a ne pouze na konci.

## 11 Diskuse

Hlavním problémem mé práce byla otázka, jaký je stav plavání dětí v mateřských školách. Toto jsem zjišťovala pomocí elektronického dotazníku, který jsem rozeslala několika vybraným mateřským školám ve středních Čechách. Vyhodnocení bylo velice překvapivé, jelikož z 27 mateřských škol pouze 5 škol nejedí na plavání. Při této představě mě napadá myšlenka, z jakého důvodu nejedí všechny mateřské školy na plavání? Vždyť tím podporují správný rozvoj dítěte. Jak jsem se dozvěděla z dotazníku, hlavním důvodem je malý počet dětí ve školce, či vysoké finanční nároky ze strany plavecké školy.

Děti plaváním získávají nové dovednosti, utužují a zdokonalují si ty naučené, otužují se atd. Proto by se měli mateřské a plavecké školy, ale i rodiče snažit najít nějaký způsob, aby umožnili všem dětem plavecký výcvik.

Malý počet dětí přihlášených do plaveckého výcviku, by mateřské školy mohly řešit navázáním kontaktů se školami v blízkém okolí, které jezdí nebo by chtěly jezdit na plavání. Tím by se vyřešil z části i problém finanční, obě školy by se podílely na dopravě. Ale jistě by se našlo mnoho jiných způsobů, aby všechny mateřské školy měly možnost jezdit na plavání.

### **11.1 Potvrzení hypotéz**

H1 Předpokládám, že minimálně 60% oslovených mateřských škol jezdí s dětmi na plavání.

Tuto hypotézu jsem zjišťovala formou dotazníku, který jsem rozeslala pomocí e-mailu 57 vybraným mateřským školám ve středních Čechách. Odpovědělo mi 27 mateřských škol a z toho 5 mateřských škol nejezdí na plavání.

Pokud si vypočítám, že celkově jezdí na plavání 22 mateřských škol, znamená to, že jezdí 81,48% mateřských škol na plavecký výcvik z 27 mateřských škol. Tato hypotéza se mi potvrdila.

H2 Předpokládám, že rodiče, kteří přihlásili své dítě do plaveckého kurzu, od něj očekávají pozitivní význam.

Tato hypotéza se mi potvrdila. Většina rodičů, tedy 10 rodičů z 13 oslovených, očekávala pozitivní význam od plavání, který se jim dostavil. Pouze 1 rodič ještě neměl možnost posoudit, zda se jeho očekávání potvrdilo, jelikož neměl možnost vyzkoušet plavecké dovednosti dítěte. Tuto hypotézu jsem zjišťovala pomocí dotazníku, který jsem rozdala rodičům po skončení plaveckého výcviku.

H3 Předpokládám, že po ukončení plaveckého výcviku bude nemocnost dětí menší než před plaveckým výcvikem.

Před plaveckým výcvikem nebylo 5 dětí nemocných, 2x – 5x bylo nemocných 7 dětí. Po ukončení plaveckého výcviku nebylo žádné dítě nemocné. Tuto hypotézu jsem zjišťovala také pomocí dotazníku, který jsem rozdala rodičům po 5 měsících od uplynutí plavání, tudíž uběhla dlouhá doba, abych zjistila výsledek pro tuto hypotézu. Ta se mi rovněž potvrdila.

H4 Předpokládám, že minimálně 10% dětí bude mít z počátku strach z vody.

Ze 14 dětí, které nastoupily na plavecký výcvik bylo 7 dětí, které se bály vody nebo neuměly „plavat“. Pouze 2 děti nedokončily plavecký výcvik, jelikož měly velký strach z vody. Hypotéza byla potvrzena na základě výpočtu, který dokládá, že 14.28% dětí má z počátku strach z vody a ukončily plavecký výcvik po první vyučovací hodině.

H5 Předpokládám, že pomocí her se mi podaří odstranit strach z vody.

U první srovnávací skupiny jsem neměla možnost tuto hypotézu potvrdit, jelikož se v této plavecké škole zaměřovali na rozvoj plaveckých způsobů a splývání. Těm dětem, které se bály vody byla ze začátku poskytnuta pomoc a cvičení bylo prováděno v malé hloubce bazénu. V první hodině zde byly dvě děti, které měly velký strach z vody, ale i přes velké přemlouvání cvičitelkou a s použitím mnoha nadlehčovacích pomůcek tyto děti na další hodinu plavání nenastoupily.

U druhé srovnávací skupiny jsem také neměla možnost tuto hypotézu potvrdit, jelikož jsem nastoupila v průběhu plaveckého výcviku.

Odstranění strachu z vody bych řešila individuálním přístupem k dítěti. Nejdříve bych se snažila seznámit dítě s vodou, použila bych různé hry na seznámení ( přelévání vody, cákání u kraje bazénu, hry s hračkami, vození po vodě na deskách atd.) a postupně bych ho začleňovala do skupiny neplavců.

H6 Předpokládám, že přístup v 1. a 2. srovnávací skupině se bude lišit v organizaci výcviku.

U první srovnávací skupiny se zaměřovali spíše na nácvik plaveckých způsobů, prsařské a kraulové nohy, prsařské ruce. Začátek hodiny začínal vždy rozplaváním obou skupin. Skupina byla rozdělena na dvě skupiny – plavce a neplavce.

U druhé srovnávací skupiny se zaměřovali také na nácvik plaveckých způsobů, ale pomocí her a zábavných cvičení. Začátek hodiny vždy probíhal hrou, kdy měly děti možnost využití všech pomůcek a hraček. Vždy se prolínal nácviku s hrou.

U druhé srovnávací skupiny byla organizace výcviku lepší, jelikož měli k dispozici dětský bazén pro jednu skupinu dětí. U první srovnávací skupiny měli k dispozici klasický plavecký bazén, ve kterém se dělili o místo se školou. Hypotéza se mi potvrdila.

H7 Přepokládám, že 1. a 2. srovnávací skupina se nebude lišit z hlediska metod výcviku.

Tato hypotéza se mi potvrdila. Obě srovnávací skupiny se nelišily z hlediska metod výcviku. Byla zde využita metoda nápodoby ( kdy cvičitelka předvedla úkol – na suchu či ve vodě – a děti opakovaly ), v obou skupinách využívaly cvičitelky během plavecké hodiny mnoha nadlehčovacích pomůcek.

## 12 Závěr

Hlavním cílem této práce bylo zjistit, jak probíhá výuka plavání v mateřské škole a porovnat 2 různé způsoby. Pro porovnání byly vybrány 2 plavecké školy, ve kterých jsem měla možnost nejen výuku plavání pozorovat, ale i asistovat při nácviku plaveckých způsobů. Získala jsem možnost porovnávat dva rozlišné způsoby vedení výuky. V jedné plavecké škole se zaměřovali na nácvik plaveckých způsobů a splývání. V druhé plavecké škole se také na toto zaměřovali, ale využívali k výuce mnoha pomůcek a nápaditých her či cvičení. Velice mě překvapilo, kolik dětí u první srovnávací skupiny bylo schopno na první hodině plavat.



Cíl, který jsem si na začátku práce zadala jsem splnila. Vybrala jsem si dvě mateřské školy, které jezdí na plavání a porovnála je mezi sebou. Kdybych si měla vybrat já mezi těmito dvěma způsoby vedení výuky, určitě bych se obrátila na plaveckou školu v Praze nebo bych se alespoň snažila najít takovou plaveckou školu, ve které by výuka plavání probíhala formou hry.

Postup práce jsem dodržovala a splnila. Zajistila jsem skupinu dětí, která jezdí na plavecký výcvik a absolvovala jsem s nimi všechny lekce plavání. Sestavila jsem pro rodiče dotazníky, které jsem rozdala během a po plaveckém výcviku. S dětmi jsem uskutečnila řízený rozhovor na téma plavání.

Dílčí cíle, které jsem si zadala jsem také z části splnila. Cíl 5-7 byl splněn. Cíl 8 - zjistit, zda-li navštěvování plaveckého výcviku vede k odstranění strachu z vody jsem nesplnila, jelikož u 1.skupiny 2 děti, které měly strach z vody absolvovaly pouze první plaveckou hodinu a u 2.srovnávací skupiny jsem neabsolvovala výcvik od začátku. Ale myslím si, že pokud má cvičitelka správný přístup k dětem, využívá k odstranění strachu z vody pomůcky a nápadité hry, jistě se dá navštěvováním plavání tento problém odstranit. Dílčí cíle 9-10 byly splněny.

Všechny hypotézy, které jsem si zadala byly splněny s výjimkou hypotézy 5 – předpokládám, že pomocí her se mi podaří odstranit strach z vody. Jak jsem se již zmínila, u 1.skupiny 2 děti ukončily plavecký výcvik v první hodině a u 2.srovnávací skupiny jsem neabsolvovala výcvik od začátku.

Myslím si, že tato práce mi dala mnoho nových teoretických i praktických informací a zkušeností pro budoucí povolání učitelky.

### 13 Shrnutí

Na začátku této práce jsem si zadala úkoly, kterých jsem chtěla dosáhnout. Měla jsem možnost porovnat 2 různé způsoby vedení výuky a také jsem měla příležitost vlastní realizace u první srovnávací skupiny.

Pro děti předškolního věku je plavecký výcvik velice důležitý jak z hlediska tělesného tak zdravotního, kde dochází k otužování dětského organismu, což napomáhá k menší nemocnosti dítěte.

#### Summary

When I started with my work I choosed several topics to reach. I had opportunity to see two ways of training and I had the advantage to participate personally with the first group. Swimming course is very important for pre-school children not only for their body development, but also for their health itself, as children become more hard nad more protected from many diseases.

## 14 Použitá literatura

- BĚLKOVÁ, Taťana. *Didaktika plavecké výuky*. Praha : Karolinum, 1994.
- BĚLKOVÁ, Taťana. *Plavání : Zdokonalovací plavecká výuka*. Praha : NS Svoboda, 1998.
- BĚLKOVÁ, Taťana. *Zdravotní a léčebné plavání*. Praha : Univerzita Karlova, 1994.
- ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči*. Praha : Grada Publishing, 2002.
- ČECHOVSKÁ, Irena, MILER, Tomáš. *Plavání*. Praha : Grada Publishing, 2001.
- HOCH, Miloslav. *Plavání : teorie a didaktika*. Praha : Stitní pedagogické nakladatelství, 1987.
- HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat*. Praha : Olympia, 1980.
- HOCHOVÁ, Jana, ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavecká výuka předškolních dětí*. Praha : ČÚV ČSTV, 1989.
- KUNTNER, Erich, RESCH, Johann. *Jak se neutopit : Učme se plavat hrou a vesele*. Olomouc : Hanex, 1997.
- MACHOVÁ, Jitka. *Biologie dítěte*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1989.
- MEČÍŘ, Miloslav. *Aby zdravě rosly : O dětech od narození do šesti let*. Praha : Státní zdravotnické vydavatelství, 1962.
- PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha : Portál, 2007.
- ŘEPA, Jeroným. *Abeceda záchrany (A)*. Praha : ČÚV ČČK, 1983.

## Dvd

- SŮSOVÁ, Jiřina. *Jak používat plavecké pomůcky*. Jablonec nad Nisou : Plavecká škola v městském bazénu, 2005.
- SŮSOVÁ, Jiřina. *Se školničkou v pohodě, hrajeme si ve vodě*. Jablonec nad Nisou : Plavecká škola v městském bazénu, 2006.
- SŮSOVÁ, Jiřina. *Učíme děti plavecké způsoby kraul, znak, prsa*. Jablonec nad Nisou : Plavecká škola v městském bazénu, 2006.

## Elektronické zdroje

*Babysport* [online]. 2007-2009 [cit. 2009-06-19]. Dostupný z WWW:  
<<http://www.babysport.cz/vodni-sporty/plavecke-pomucky/>>

*Kamenná prodejna* [online]. 2008 [cit. 2009-06-19]. Dostupný z WWW:  
<<http://www.plaveckepomucky.cz/katalog.php?kategorie=18299>>.

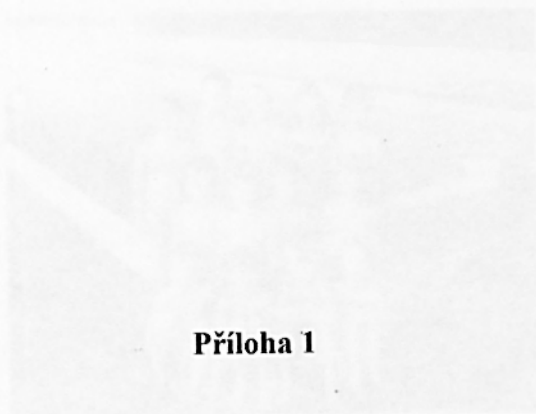
*Mimibazar* [online]. 2008 [cit. 2009-06-19]. Dostupný z WWW:  
<<http://www.mimibazar.cz/bazar.php?album=75049>>.

*Psychoporadna* [online]. 2009 [cit. 2009-04-08]. Dostupný z WWW:  
<<http://psychoporadna.cz/cz/clanky/predskolni-obdobi/72.html>>.

*Vodní hratky* [online]. 2007 [cit. 2009-06-19]. Dostupný z WWW:  
<<http://www.vodnihratky.cz/katalog.php?strana=2&typ=587>>

PLAVECKÁ ŠKOLA NYMBURK

# MOKRÉ VYSVĚDČENÍ



**Příloha 1**

Anita Hrušková

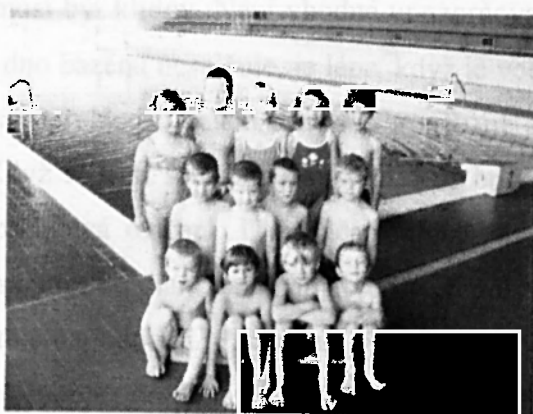
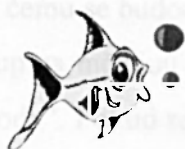
Uplavala 20... m

Dne 3. 10. 2008



PLAVECKÁ ŠKOLA NYMBURK

# MOKRÉ VYSVĚDČENÍ



Anita Hrušková

Uplavala ...20..... m

Dne..3.10.2008..





## Plavecký výcvik pro předškolní děti

### 1. výcviková lekce

Úkol: seznámení se s prostředím a s kolektivem dětí. Hry na mělčině. Podnítit zájem dětí o další cvičení

Za pomoci cvičitele nebo učitelky se děti ve sprše umyjí, se sprchováním nepospícháme. Po přechodu do bazénu necháme děti nejdříve „rozkoukat“. Cvičitel je seznámí s bazénem, ukáže jim, kde je mělčina, kde hloubka a předvede jim čemu se budou učit.

Společný vstup na mělčinu musí být klidný. Není vhodné upozorňovat děti na „nebezpečí vody“. Pokud se dno bazénu nesnižuje, je lépe, když je voda jen po kolena. Cvičitel musí mít stále přehled o celém družstvu a zjišťuje si, jak se které dítě ve vodě chová. Když se děti seznámí s místem, kde budou cvičit, cvičitel začne zařazovat napodobivá cvičení. Ukáže čapí chůzi, tj. chůzi se skrčováním přednožmo a tleskáním do dlaní paží napjatých v předpažení (čapí klapají zobákem). Děti cvičitele napodobují. Pak zařadíme žabí skoky ( skoky ze dřepu narovnááním a doskokem opět do dřepu), napodobujeme pejsky (lezení ve vzporu klečmo), hrajeme si na auta (lezení po čtyřech). Pak si děti sednou na dno, plácají dlaněmi na hladinu a pokoušejí se nabrat vodu do dlaní a vyhazovat jí do vzduchu nebo do ní foukat. Cvičitel zdůrazní, aby vyhazovaly vodu co nejvýše a nebály se, spadne-li jim do obličeje. Ke konci lekce dá cvičitel dětem plavající hračky a nechá je nějakou dobu si s nimi hrát. Po skončení cvičení lekce děti odejdou společně do sprch.

### 2. výcviková lekce

Úkol: Pokračovat v seznamování s vodou na mělčině, poznat pocit vztlaku. Nebránit vniknutí vody do obličeje.

- Mytí a sprchování – učit děti umýt se od hlavy až po prsty nohou a pak se osprchovat. Děti, které se dosud bojí, nenutit do sprchování.
- Opakování čapí chůze, žabích skoků, napodobování aut a pejsků. V sedu na dně vyhazovat vodu do výše – nejprve se pohybovat libovolným směrem, pak podjíždět tunel (cvičitel ve stoji rozkročném). Pejskové štěkají na cvičitele nebo na sebe navzájem. Vodu, která dopadá na obličej, neotírat!

- V sedu na dně plácát deskou o vodu. Vyfukovat vodu z dlaní – učit pevně držet desku v rukou úchopem ze stran asi uprostřed.
- „Krokodýl“ s přidáním kopů nohou – z lezení ve vzporu klečmo děti napnou nohy a ručkují po dně. Pokud vlečou nohy po dně, je třeba je přimět, aby nohy uvolnily a tlačili je k hladině.
- Ve vzporu klečmo foukat do hladiny. Foukáním zahánět plovoucí hračku – k zahánění se nejlépe hodí pingpongový míček. Možné provádět též o závod.
- Ze sedu přejít do vzporu vzadu ležmo a kopat nohama – děti se posadí a za tělem se opřou dlaněmi o dno, prsty směřují vzad. Pak zvolna napínají nohy a současně vytlačují bříško k hladině. Teprve když dostanou nohy k hladině, začnou s nimi kopat. Nedaří-li se to, je třeba znovu opakovat celý postup ze sedu.
- Ve stoji výskoky odrazem od dna s následujícím pádem do vody – toto cvičení je možno motivovat jako poskoky na kluzkém ledu.
- Spadla lžička do kafička – sledovat, zda se všechny děti zapojují do hry. Méně odvážné povzbudit a snažit se je přimět ke hře.
- Sprchování – nutit i bázlivé děti pod sprchu. Odvážnější nastavit proti vodě obličej.

### 3. výcviková lekce

Ukol. Na mělčině dostat co nejčastěji obličej do vody. Naučit se pevně držet plaveckou desku. Přejít na hloubku. Dobu pobytu ve vodě zvýšit na 30-40minut.

- Mytí a sprchování – důsledně trvat na tom, aby se děti myly a sprchovaly.
- Poskoky na mělčině, i se vzájemným stříkáním – sledovat děti a zaměřit se na ty, které si otírají obličej nebo se od vodních kapek odvracejí.
- „Krokodýl“ s kopáním nohou a se střídavým vytahováním paží nad hlavu – zdůrazňovat napínání nohou v kolenou. Při lezení zdvihat paže nad hladinu a naznačovat kraulový záběr.
- Kopání nohou ve vzporu vzadu ležmo – dbát na uvolněné natažení celého těla (boky k hladině a napínat nohy).
- Z kleku se položit na hladinu s deskou – ve stoji pevně uchopit desku, vzpažit a přejít do kleku sedmo. Pokrčit paže, provést hluboký předklon a

zvolna se položit s deskou na hladinu. Cvičitel nejprve celý cvik ukáže a u méně odvážných pomůže držet polohu. Pokud dítě samo nepoloží obličej na hladinu, odložit cvik na další lekci.

- Přejít na hloubku. Snesení do vody. Pohupování v závěsu u stěny – hloubku vody volíme tak, aby v ní cvičitel mohl stát. Děti sedí podél bazénu a cvičitel je postupně snese do vody, kde se děti zachytí za žlábek (okraj bazénu). Děti se volně pohupují bez ohledu na rozsah ponoru.
- Výstup z vody. Vstup do vody za pomoci cvičitele – cvičitel stojí na okraji bazénu a postupně vytahuje děti z vody: uchopí dítě za ruce, vytáhne je na úroveň okraje bazénu, otočí je zády k sobě a posadí je na okraj bazénu. Obráceným postupem snese děti postupně do vody.
- Ručkování v závěsu za žlábek, nohy visí volně dolů – dítě ručkuje podél bazénu za stálého pohupování.
- Výstup z vody – šikovnější děti za pomoci cvičitele vylezou samy.
- Sprchování – na konci sprchování projdou děti studenou sprchou.

#### 4. výcviková lekce

Ukol: potopení vody na hloubce. Návuk vodorovné polohy a splývání na mělčině. Doba pobytu ve vodě 35-45 minut (i v dalších lekcích)

- Sprchování – stále připomínat, aby děti nastavovaly obličej proti vodě.
- Ze sedu na okraji bazénu s nadlehčovací pomůckou sestup do vody na hloubce s pomocí cvičitele – cvičitel se přesvědčí o správném upevnění nadlehčovací pomůcky na bedrech a ze stáje ve vodě postupně pomůže dětem do vody.
- Pohupování a ručkování – z okraje bazénu kontrolovat rozsah pohupování a vést děti k celkovému svalovému uvolnění.
- Potopit ústa, obličej a posléze celou hlavu s lehkým přidrčováním – připomínat dětem, aby zavřely ústa a postupně se stále více potápěly. Ocenit i ty děti, kterým se sice cvičení nedaří, ale mají snahu. Nedovolit otírat si rukama oči.
- Foukat do hladiny, 2x, třeba v nepravidelném rytmu – nejde ještě o plavecký výdech, proto si dítě může mezi foukáním udělat pauzu.

- Pokus dostat tělo do vodorovné polohy s držením oběma rukama za paže cvičitele a s kopáním nohou – děti budou většinou pokrčovat paže, prohýbat tělo a kopat jen od kolen. Zaměřit se především na napínání nohou a neprohýbání v bocích.
- Potopit celé tělo a pustit se žlábků. Provést opakovaně se snahou zůstat co nejdéle pod hladinou – zdůrazňovat potopení vahou celého těla, nikoli jen skloněním hlavy.
- Nácvik uchopení desky jako průprava k plavání s deskou – ve vodě hluboké po pás nedělá dětem toto cvičení potíže. Na hloubce se dítě bojí pustit žlábků a uchopit desku. Proto cvičitel zpočátku přidrží dítěti ruku, kterou dítě črčí desku, a druhou ruku mu přiloží k desce. Když dítě pozná, že se v této poloze udrží ve vodě, cvičitel ruce pustí.
- Přejít na mělčinu a „krokodýl“ se střídavým vytahováním paží nad hladinu a s foukáním do vody – průprava k plavání bez nadlehčení.
- Z kleku splývání s deskou s obličejem ve vodě – zdůraznit natažení celého těla.
- Položit se na vodu bez desky (mrtvola) – děti se rukama opřou o dno, nohy zvednou k hladině, ponoří hlavu, připaží jednu i druhou paži a zůstanou v klidu. Při vstávání se nejprve opřou rukama o dno a teprve pak skrčí nohy pod sebe a postaví se.
- Máchání prádla – cvičitel bere postupně jedno dítě za druhým za ruce a různými směry s nimi projíždí vodu. Ostatní děti si zatím hrají.
- Sprchování – zakončit studenou vodou.

## 5. výcviková lekce

Úkol: prodloužení doby pobytu pod hladinou. Pohyb nohou s deskou. Seskok do vody. Na mělčině splývání bez desky.

- Sprchování a mytí – sprchování zakončit studenou sprchou.
- Ze sedu na okraji bazénu vstup do vody a výstup z vody, samostatně nebo s pomocí – cvičitel z okraje bazénu pomůže méně odvážným dětem při sestupu i při vylézání.
- Pohupování s hlubokým ponořením pod hladinu – kdo vydrží pod hladinou nejdéle a bez držení.

- Ze sedu na okraji bazénu s nadlehčovací pomůckou, nohy na žlábkou, seskok ke cvičiteli a vylézt z vody – cvičitel stojí ve vodě, uchopí dítě za ruce a pomůže mu ke skoku. U méně odvážných zabrání, aby se potopily. Po druhém seskoku zůstanou děti ve vodě u stěny bazénu.
- Pohyb nohou u stěny – děti se drží jednou rukou žlábkou, druhou se podpírají o stěnu. Při kopání dbát na napínání nohou v kolenou.
- Pohyb nohou s deskou na krátkém úseku – méně odvážné děti plavou podél stěny nebo tak, aby se mohly podle potřeby zachytit. Cvičitel z okraje bazénu sleduje cvičení a opravuje chyby.
- Uvolňovací cvičení s deskou: ze splývání na prsou přejít do svislé polohy, do polohy naznak a zpět – zdůraznit co největší uvolnění a pomalé přechody z jedné polohy do druhé. Záklonem hlavy a vytlačení nohou a břicha k desce přejít do splývání naznak, předklonem hlavy a tlakem boků a nohou vzad přejít do splývání na prsou. Co nejvíce se potopit a nevzpírat o desku.
- Ze sedu na okraji bazénu, nohy na žlábkou, skočit s deskou v ruce do vody hned se vrátit ke stěně – zdůraznit pevné držení desky. U méně odvážných dětí stojí cvičitel ve vodě nebo za dětmi na okraji bazénu a slovně je vede.
- Přejít na mělčinu splývání s obličejem ve vodě, s deskou i bez ní. „Krokodýl“ s výdechy do vody – požadovat, aby děti měly oči otevřené. Při dýchání do vody dbát na pravidelný rytmus a silný, nepřetržitý výdech.
- Ve vzporu ležmo vzadu vystrčit břicho k hladině a kopat nohama. Ze sedu s deskou za hlavou se položit na záda a kopat nohama – při tomto cvičení je nejobtížnější udržet desku v okamžiku, kdy položením na vodu ztrácí dítě stabilitu. Proto u méně odvážných dětí stojí cvičitel za dítětem a přidrží ho. Poradíme dětem, aby hlavu opřely o desku, kterou musí pevně držet pod hlavou, a břicho tlačily k hladině.
- Zahánění stříkáním a volný pohyb na mělčině – individuální cvičení.
- Sprchování – důsledně střídát teplou a studenou vodu

## 6. výcviková lekce



Ukol: Výdechy do vody. Pokusy o plavání. Skoky do vody. Na mělčině splývání nznak.

- Ze sedu na okraji bazénu, nohy na žlábků, seskok do vody s nadlehčovací pomůckou a deskou, vylézt z vody a opakovat – seskok provádět současně na povel. Bedlivě sledovat, aby nikdo nepustil desku.
- Totéž, ale s deskou doplavit ke šňůře a zpět ke stěně – neustále sledovat všechny děti.
- Opakované výdechy do vody. Potopit se a pustit se rukama žlábků – tolerovat delší přestávky mezi výdechy, ale dbát, aby výdech byl intenzivní a nepřerušovaný. Prodlužovat pobyt pod hladinou na 4 až 5 s.
- Plavání s deskou podél stěny s důrazem na práci nohou a foukáním do vody – vyžadovat vysokou intenzitu pohybu, napjaté končetiny, vydatný výdech do vody. Plavat bez přerušování.
- Uvolňovací cvičení s deskou – dbát na uvolnění, desku držet velmi lehce a co nejvíce ponořovat celé tělo při přechodu z polohy na prsou do polohy nznak.
- U stěny se potopit, pustit se a pomocí pohybu končetin vyplavat na hladinu a chytnout se žlábků – před potopením upozornit děti na změnu v kopech nohou a hrabání paží.
- Uchopit desku, potopit se a vynořit – cvičit současně na povel. Desku držet pevně.
- Čelem ke stěně zvolna se potopit s deskou, pustit desku, pohybem končetin vyplavat na hladinu a chytnout se žlábků – děti cvičí jedno po druhém za dozoru cvičitele. Méně odvážným je třeba pomoci podáním ruky nebo tyče. Zdůraznit, že po vyplavání se musí dítě chytnout žlábků, nikoli desky, neboť ta ujíždí.
- Pohyb nohou v poloze nznak. Pohyb nohou s deskou bez nadlehčení (slabší děti podél stěny) – u dětí s menší účinností pohybu nohou cvičitel tlačí tyčí desku s dítětem vpřed. Při zvlášť neúčinných pohybech nohou plave cvičitel nznak a táhne desku s dítětem vpřed, ostatní děti se drží okraje bazénu a přihlížejí.



- Přejít na mělčinu a splývání bez nadlehčení. Splývání nznak s deskou pod hlavou s pohybem nohou. Splývání nznak s pohybem nohou a pažemi napjatými ve vzpažení – cvičitel zvolna táhne desku pod hladinou do vzpažení.
- Zaháněná stříkáním. Házení a chytání míče.

## 7. výcviková lekce

Ukol: Procvičovat pohyby nohou s výdechy do vody, přirozené plavání a skoky do vody.

- Seskok po nohou s nadlehčovací pomůckou a deskou v ruce. Ze dřepu skok po břiše s deskou a doplavat zpět ke stěně (2x) – při první skoku zjistit, které děti ještě skáčou ze sedu. Při opakování vyžadovat skok ze stoje nebo ze dřepu. Cvičí se na povel.
- Pohyby nohou s deskou na delších úsecích (10-20m) s výdechy do vody – opravovat chyby v poloze, dbát na napínání nohou a správný výdech do vody. Návěst osvěžit soutěživou formou – kdo lépe dosáhne splývavé polohy, kdo má pravidelný rytmus dýchání apod.
- Uvolňovací cvičení s deskou – v držení za desku střídat polohu na prsou polohu nznak.
- Z klidné polohy za deskou čelem ke stěně se potopit, pustit desku a doplavat ke stěně – cvičí se postupně, cvičitel podle potřeby podá dítěti pomocnou ruku. Zdůrazňovat uvolněný pohyb s hlubokým záběrem napjatou paží.
- Ze dřepu s kok po nohou s deskou a pomocí pohybu nohou se vrátit ke stěně. Totéž, ale navázat pohyb nohou s deskou na úseku 5-10m. – u dětí s malou hnací silou nohou provádět s nadlehčovací pomůckou.
- Hluboké potápění u stěny s výdechy pod hladinou. Pohyb nohou s deskou – vyžadovat, aby děti měly při potápění otevřené oči.
- Ze dřepu seskok s nadlehčením, vrátit se ke stěně, potopit se a odrazem od stěny doplavat k nejbližší opoře – při prvním pokusu cvičitel bojácným dětem poskytne pomoc. Při druhém pokusu je jen povzbudí, ale již nepomáhá. Není-li natažená šňůra, je možné využít rohu bazénu.

- Přejít na mělčinu a splývání bez nadlehčení, splývání nznak s pohybem nohou s destičkou pod hlavou i s pažemi napjatými ve vzpažení – dbát na správnou splývavou polohu.

- Hra s míčem v sedu na dně – házení a chytání.

#### 9. výcvikové lekce

Úkol: Přirozené plavání s nadlehčením. Splývání nznak s pohybem nohou.

Skoky do vody. Nácvik kraulového pohybu paží na suchu.

- Seskok ze dřepu v nadlehčení s deskou. Seskok s deskou s následným splýváním 2-3m s vrátit se ke stěně. Kufr – dítě dopadá do vody sbaleně.

- Odrazem od stěny uplavat 2-3m. – plave se v rohu bazénu nebo od strany bazénu ke šňůře. Pokud dělá dětem potíže dostat se od stěny, dopomůže jim cvičitel podložením ruky pod prsa. Zdůraznit klidný a uvolněný pohyb paží.

- U stěny výdechy s hlubokým potápěním – zdůrazňovat pravidelný rytmus.

- Ve stoji rozkročném nácvik kraulového pohybu paží – jde jen o hrubou představu pohybu.

- Plavání krátkých úseků s intenzivnějším pohybem nohou – dbát na napínání nohou.

- Pohyb nohou s deskou. Seskok s následným splýváním a vrátit se ke stěně – zlepšovat techniku kraulového pohybu.

- Uvolňovací cvičení s deskou – při cvičení bez nadlehčení zdůraznit co nejhlubší polohu, lehké držení desky a klidné dýchání.

- Pokus o splývavou polohu nznak s deskou ve vzpažení – ve svislé poloze se dítě drží desky. Potopí se, desku si dá pod hlavu a pohybem nohou s prohnutím přejde do splývavé polohy nznak (břicho tlačit k hladině, hlavu na destičku).

- Odrazem od stěny uplavat úsek 1-3m a zachytit se – cvičitel je ve vodě a podle potřeby poskytne pomoc.

- Pohyb nohou s deskou a s výdechy do vody – dbát na zdokonalování techniky pohybu.

- Přejít na mělčinu a splývání v poloze na prsou i nznak, další pokusy o plavání. Kolo, kolo, mlýnský.

## 9. výcviková lekce

Úkol: Nácvik kraulu. Pohyb nohou v poloze nznak i na prsou ss výdechy do vody. Skoky.

- Seskok s deskou a následným splýváním a vrátit se ke stěně. Kufr – dbát na rozbalení až po dopadu do vody.
  - V závěsu u stěny pohupy až do úplného potopení – při potopení se pustit a po vyplavání se znovu chytit.
  - Pohyby nohou s deskou s výdechy do vody na úsecích až 100m – soustředit se na rytmické výdechy do vody.
  - Uvolňovací cvičení s přechodem do splývání v poloze nznak s pohybem nohou – dbát na správnou polohu.
  - Nácvik kraulového pohybu paží na suchu – postupně upřesňovat průběh pohybu.
  - V nadlehčení plavat úseky 5-10m se zaměřením na uvolněný pohyb paží – jednotlivě sledovat děti a připomínat jim jejich nedostatky. Na dýchání se zatím nezaměřovat. Pochvala nebo vzájemné srovnání zvyšuje zájem.
  - Skoky do vody s nadlehčením v různých obměnách – po každém úkolu doplavat ke stěně.
  - Splývání odrazem od stěny s pohybem nohou – vyžadovat, aby děti měly ponořený celý obličej.
  - Plavání s obličejem ve vodě bez nadlehčení (2-3m) – dbát především na správnou polohu.
  - Přechod na mělčinu a vysoké výskoky zakončené svalením do vody.
- Házení a chytání míše.

## 10. výcviková lekce

Úkol: Diferenciace dětí pro nácvik plavání prsou. Zdokonalování dosažených dovedností.

- Pády a skoky po nohou s nadlehčením: kufr, skoky do dálky, krok o neznáma – provádět na pokyn.
- Ze sedu, nohy na žládku, pád po hlavě s následným pohybem nohou – zdůraznit předklon hlavy a natažení celého těla. Neseskakovat, chodidla jsou stále na žládku, až jsou stržena tělem.

- Uvolňovací cvičení s cílem udržet se ve svislé poloze ploutvovitým pohybem rukou – cvičitel nejprve cvičení ukáže a vysvětlí uvolnění, plochý pohyb rukou.
- Nácvič prsařských pohybů na suchu – provádí se v předklonu ve stoji rozkročném. Nelze očekávat přesnou reprodukci, jde spíše o pochopení struktury pohybu.
- Prsařský pohyb paží v nadlehčení – ponecháme dětem na vůli, zda budou kopat nohama či ne.
- Kraulový pohyb nohou s deskou bez nadlehčení na úsecích až 25m bez přerušení – dbát na kraulový charakter pohybu.
- Ze dřepu samostatný seskok do vody s dopláváním zpět ke stěně – bedlivě sledovat všechny děti.
- Pokusy o plavání bez nadlehčení – děti musí mít možnost kdykoli se zachytit.
- Přechod na mělčinu a opakovat splývání. Zaháněná stříkáním a volné koupání.

## 11. výcviková lekce

Úkol: Diferencovat nácvič podle zjištěných předpokladů pro kraul a prsa. Skoky bez nadlehčení.

- Nácvič prsařských pohybů na suchu – při nácvič pohybu nohou leží dítě na lavičce nebo jiném vyvýšeném místě, pohyby paží nacvičuje v předklonu ve stoji rozkročném.
- Skoky s deskou: kufr, skoky do dálky, krok do neznáma. Ze sedu nebo z dřepu skok po břicho s následným pohybem nohou – zvláště šikovní děti nechá cvičitel skákat bez desky. Při prvním pokusu dá dítěti možnost, aby se chytilo tyče, kterou drží u hladiny v místě, kde se dítě vynoří.
- U stěny bazénu rytmické výdechy do vody. Potopit se, odrazit se od stěny a uplavat krátký úsek k opoře – jako opory použít šňůry nebo plavat přes roh bazénu.

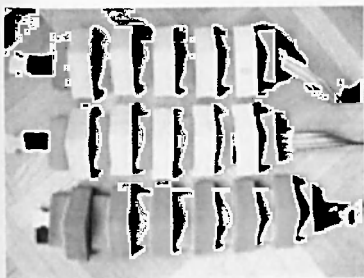
- Nácvik prsařských pohybů nohou v závěsu na žlábků – děti se drží jednou rukou žlábků, druhou se opřou o stěnu tak, že dlaň je přitisknuta ke stěně, prsty ruky směřují ke dnu. V případě potřeby provádět s nadlehčovací pomůckou.
- Pohyb nohou s deskou. Totéž s nadlehčením – cvičitel nechá děti plavat podle chuti. U kraulu se soustředí na klidný pohyb a dýchání do vody, u prsou pouze na prostorové provedení.
- Souhra s nadlehčením – děti plavou krátké úseky, na které stačí. Cvičitel je neustále povzbuzuje a opravuje. Žádnou chybu nesmí nechat bez povšimnutí.
- Samostatné skoky bez nadlehčení : kufr, voják, skoky s obratem, skoky po břiše – bedlivě sledovat všechny děti.

## 12. výcviková lekce

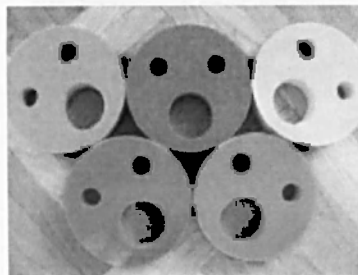
Ukol: Opravovat základní nedostatky a vytvářet předpoklady pro uplatnění správné techniky. Prověрка dovedností.

- Samostatné skoky bez desky: kufr, skoky s obratem, skok do dálky, skok po břiše s deskou – skoky po břiše je průpravou pro startovní skoky.
- Pohyb nohou s deskou s důrazem na výdech – děti cvičí diferencovaně kraulový nebo prsařský pohyb nohou. Při nedokonalém pohybu provádět s nadlehčením.
- Uvolňovací cvičení bez nadlehčení. Pohyb nohou s deskou v poloze nznak – střídat polohu desky pod hlavou a ve vzpažení.
- Nácvik s nadlehčením (diferencovaně kraul a prsa) – důraz na uvolněný pohyb a splývavou polohu a teprve na tomto základě vyžadovat výdech do vody.
- Prověрка dovedností – každé dítě předvede co se naučilo. Podle dosažených výsledků rozdá cvičitel „Mokré vysvědčení“

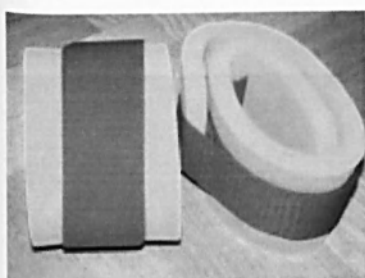
(Hoch, M., 1980)



Plavecký pásek 100cm



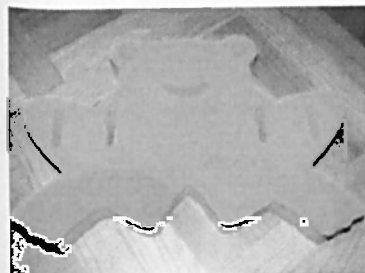
Kroužky na ruce



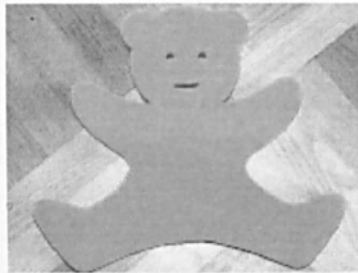
Rukávky na suchý zip



Obří plavecké deska – ponton



Plavecká deska Žabka



Plavecká deska Medvídek

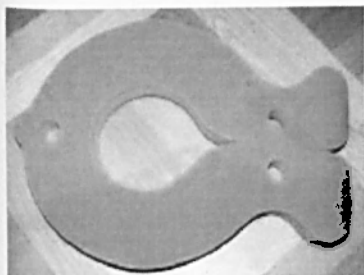


Plavecká destička – Klasika

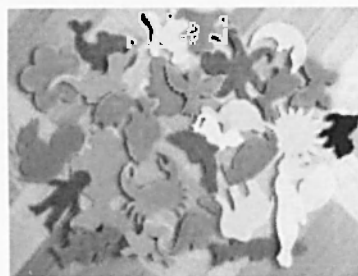


Vodní nudle

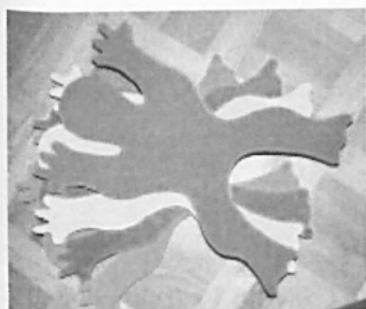




Plavecká pomůcka – Rybička



Vodolepky – hračky do vody i na Sucho



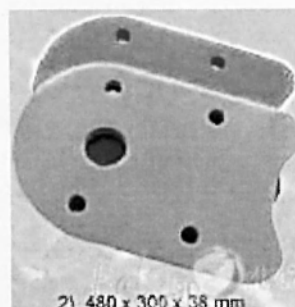
Plovák žába



Nadlehčovací osmička



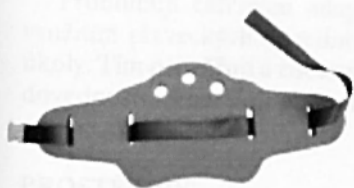
Plavecká nadlehčovací deska



Plovák

2) 480 x 300 x 38 mm

## 12. Hry pro plavce



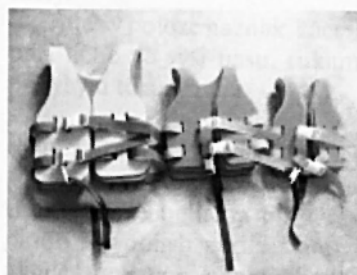
Plavecká pásek Beruška



Plavecká deska ( plovák ) Motýl



Plavecká deska ( plovák ) chobotnice



Plavecká vesta z pěnové hmoty

### HRY S VYUŽITÍM PLOVÁKŮ

#### Závod v sedě

Voda se drží na dně, aby se udržela nad vodou. Každý z dětí se drží za ruce a plavá na zádech. Kdo se první dostane k cíli, ten vyhrává. Pokud se někdo potopí, musí se vrátit na začátek.

#### Hoj laď

1-3 děti sedí na plaváku a drží se za ruce. Každý z dětí má svou roli. Kdo se první dostane k cíli, ten vyhrává. Pokud se někdo potopí, musí se vrátit na začátek.

#### Závod laď

a) Plavák 1-3 dětí v sedě drží se za ruce a plavá na zádech. Každý z dětí má svou roli. Kdo se první dostane k cíli, ten vyhrává. Pokud se někdo potopí, musí se vrátit na začátek.

b) Plavák 1-3 dětí v sedě drží se za ruce a plavá na zádech. Každý z dětí má svou roli. Kdo se první dostane k cíli, ten vyhrává. Pokud se někdo potopí, musí se vrátit na začátek.

c) Vše ostatní jako závod jednotlivců.

d) Dítě se sedí na plaváku první osob, aby zůstal plováček na dně, ale pohybuje se vzhled k cíli.

#### Kdo připlaví rychleji náklad

a) Žák plave pohyby rukou a nohou v sedě před sebou na dně hladiny.

b) Voda žák sedí na plaváku, 1-2 m dalek před sebou

## 12. Hry pro plavce

Prohlubují celkovou adaptaci na vodní prostředí využitím plaveckých dovedností v kombinaci s jinými úkoly. Tím prověřují a zdokonalují kvalitu pohybových dovedností a zpestřují plaveckou výuku.

### PROSTÉ HRY

#### Bába s nůží

Dvojice zády k sobě, zaklesnout se za lokte, jeden se předkloní, obličej ponoří do vody, výdech a druhého zvedne nad vodu. Rytmičky se střídají.

#### Váhy

Stejně postavení dvojice, jeden provede předklon a snaží se druhého odtrhnout ode dna, ten má snahu opačnou.

#### Válení sudů na hladině

Provádí se u stěny s držením za žlábek, tyč ap. nebo na volné vodě: ze splývavé polohy nznak se převrátit do polohy na prsa a zpět.

#### Hoblík

Jeden žák si lehne na vodu v poloze nznak (vzpaží zevnitř, roznoží), další čtyři ho uchopí za končetiny a tahají vpřed a vzad.

#### Kolotoč

Sudý počet žáků utvoří vázaný kruh:

a) Sudí se drží za ruce za zády lichých, ti se drží za jejich ramena. Kruh se pohybuje chůzí vpravo nebo vlevo. Na povel liší vysednou na spojené ruce sudých a „vezou se“. Úlohy se vystřídají.

b) Sudí se drží za ruce, paže natažené, chůzí roztáčí kruh. Liší leží v poloze nznak, bicyklují nebo kraulují.

c) Jako b., ale liší leží na boku a bicyklují vpravo, vlevo.

#### Vyhazování v uličce

Dvě řady žáků stojí v těsném tvaru proti sobě, žáci si podávají ruce. Na takto spojené paže se položí žák na prsa, vzpaží. Současným pohybem paží vzhůru ho celá „ulička“ vyhazuje do výše. „Létající žák“ se posunuje dopředu přitahováním za spojené paže stojících, na konci padá do vody. Všichni se postupně vystřídají a řadí se na konec „uličky“.

#### Vyhazování ve trojicích

Dva žáci vytvoří ze svých rukou „stoličku“, třetí oporem o jejich hlavy na „stoličku“ vystoupí. Na třetí zhoupnutí se žák odrazí a skáče po nohou vpřed, vzad,

střemhlav vpřed či provede překot. Skáče vždy směrem do hloubky a do volného prostoru.

#### Boj jezdců

Dvojice, jeden si vysedne na ramena druhého. Jezdci se snaží vzájemně ze shazovat „ze sedla“. Vyhrává, kdo se poslední udrží „na koni“. Nehrát u okraje bazénu!

#### Závod stonožek

Všichni cvičenci se naváží do zástupu držením za ramena nebo v pase, první plave prsa, ostatní jen pohybem nohou. Soutěž družstev: kdo dosáhne první mety.

Totéž v poloze nznak, žáci si zaklesnou nohy v podpaží nebo ve výši pasu, rukama provádějí ploutvové pohyby u těla.

#### Soutěž pramic

Dvojice žáků proti sobě v poloze nznak zaklesnutých střídavě nohama do výše kolen, ruce provádějí ploutvový pohyb podle směru pohybu. Na povel se dvojice pohybují k metě (jeden zády, druhý čelem). Vítězí dvojice, která první dosáhne cíle, aniž by se rozdělila.

### HRY S VYUŽITÍM POMŮCEK

#### Závod v sedu

V sedu na desce, nafukovacím kruhu ap., s využitím prsařských záběrových pohybů paží se pohybovat k metě, event. s předáváním „stoličky“, jako soutěž družstev.

#### Boj lodí

1–3 žáci sedí rozkročmo na plavecké žíněnce (nafukovacím lehátku) a atakují další „lod“ se snahou svrhnout protivníky do vody.

#### Závod lodí

a) Posádka 1–3 žáci v sedu rozkročmo na plavecké žíněnce se záběrovými pohyby paží snaží co nejrychleji dosáhnout cíle.

b) Posádka v lehu na prsou napříč žíněnkou využívá k dosažení cíle pohybu nohou, event. paží i nohou.

c) Výše uvedené jako závod jednotlivců.

d) Dvojice sedí na žíněnce proti sobě, oba zabírají protichůdným směrem, ale pohybují se vpřed k cíli.

#### Kdo přeplaví rychleji náklad

a) Žák plave pohybem nohou a tlačí ve vodě před sebou plaveckou žíněнку.

b) Jeden žák leží na žíněnce, 1–2 ji tlačí před sebou.

c) 2 plavci plavou a nesou žíněнку za okraje nad vodou.

#### **Bitva 1**

Všechny desky nebo piškoty leží na hladině. Dvě družstva stojí proti sobě na okraji bazénu. Na písknutí se všichni snaží přenést na svou stranu co nejvíce předmětů.

#### **Bitva 2**

Hrací plocha je rozdělena na dvě stejné poloviny. Uprostřed leží co největší množství desek nebo piškotů. Na znamení se obě družstva snaží naházet na druhou stranu co nejvíce předmětů. Po ukončení se předměty spočítají, vyhrává družstvo, které jich má na své polovině méně.

Varianty: přenášení předmětů na určené místo  
– transport bez doteku rukou  
– transport pod vodou.

#### **Překážková dráha**

Se břehu kotoul vpřed do vody na šikmé žíněnce (okraj položený na okraji bazénu je nutno přidržet), vzepřením vylézt na další žíněнку, přelézt, přeběhnout, přeskočit na další, event. podplavat, seskok do vody a doplavat ke břehu.

### **HRY S POTÁPĚNÍM**

Poznámka: Hloubka vody pro hry musí být přizpůsobena úrovni plaveckých dovedností žáků, maximálně však do dvou metrů.

#### **Podplouvání**

Plavci podplouvají mezi nohama stojících žáků:

- a) žáci stojí v zástupu s mírným rozestupem,
- b) žáci stojí „cik-cak“ s větším rozestupem,
- c) žáci stojí libovolně rozmístění ve vodním prostoru.

#### **Sbírání předmětů**

Odrazem od stěny bazénu sbírají žáci předměty na dně bazénu.

Varianty – vzdálenost mezi předměty se prodlužuje,  
– jeden žák předměty sbírá, druhý je naopak opět pokládá.

#### **Sbírání ve dvojicích**

Mezi dvojicí proti sobě stojících žáků je na dně předmět. Snahou je na pokyn sebrat předmět dříve než druhý z dvojice.

Obdobně ve trojici, čtveřici ap.

#### **Sbírání předmětů ve skupinách**

Na dně leží více neplavajících předmětů. Dvě skupiny se snaží pro svou stranu nasbírat na určené místo co nejvíce předmětů.

Varianty – každý člen může uchopit a odnést na určené místo pouze jeden předmět, pak teprve může pokračovat v dalším sbírání.

#### **Podplavání desek volně ležících na hladině**

„Had“ pod vodou

Skupina se snaží pod vodou chytnout za ruce a bez vynoření se posunout na určenou (krátkou) vzdálenost.

### **HRY S MÍČEM**

#### **Na jelena**

Hraje se jako na suchu, střední hráč („jelen“) se může schovávat potápěním.

#### **Všichni proti všem**

Hráči jsou rozptýleni ve vodě, míč je volně ve hře. Kdo se zmocní míče, může vybíjet.

#### **Na lovce a na kachny**

Jedno družstvo vytvoří kruh („lovci“), druhé družstvo je volně rozptýleno uvnitř („kachny“). Lovci jedním nebo více míči se snaží zasáhnout kachny ve stanovené době 1–2 minuty. Po uplynutí této doby si úlohy střídají. O vítězi rozhoduje konečný součet zásahů. Kachny se mohou zachraňovat potápěním.

#### **Přehazovaná**

Hraje se přes síť, přes napříč nataženou dráhu ap. Na každé polovině je stejný počet hráčů. Ve hře je co nejvíce míčů. Na povel vedoucího obě družstva přehazují míče na polovinu soupeře, na další povel se hra zastaví. Vítězí družstvo, které má na svém území v dané chvíli méně míčů.

- ▶ Nenechávejte malé děti samotné v blízkosti především starších elektrických spotřebičů, které mohou mít porušenou elektrickou izolaci (travní sekačky, mixéry, lampičky apod.).
- ▶ Upozorněte dítě na smrtelné nebezpečí pramenící z vylézání na stožáry vysokého elektrického napětí.



Obr. 53 Nebezpečí úrazu elektrickým proudem

## Tonutí

Tonutí vzniká v důsledku vniknutí vody do dýchacích cest a plic. Dítě se dusí, trpí akutně nedostatkem kyslíku, ztrácí vědomí a dochází k zástavě krevního oběhu.

*Příčinou tonutí malých dětí* je jejich zvědavost, neopatrnost a neschopnost rozpoznat nebezpečí. Dítě, které neumí plavat, může utonout i v mělké vodě zahradního bazénku na vodní květiny. Časté jsou nezpůsobované pády malých dětí do bazénu u rodinného domu. Uklouznutí ve vaně, zvláště pokud následuje úder do hlavy a omráčení, může být pro dítě smrtelně nebezpečným úrazem. U větších dětí a především dospívajících vzniká tonutí často v důsledku nerozvážnosti – při skocích po hlavě do vody v neznámém terénu (rybníky, přírodní koupaliště) s následným úrazem hlavy, nebezpečný je vstup na tenký led a jeho prolomení. Po skoku do chladné vody v rozehřátém stavu dochází nezřídkem k reflexní srdeční zástavě. Fatální příhodou může být i přecenění vlastních sil nezkušeného plavce, které vede k jeho vyčerpání, podchlazení a nástupu křečí daleko od břehu.

Celkové podchlazení, které doprovází tonutí ve studené vodě, zpomaluje látkovou výměnu a snižuje spotřebu kyslíku v jednotlivých tkáních, včetně mozku. Proto mívá následná resuscitace větší naději na úspěch a celkové vyhlídky na zotavení jsou relativně lepší než v jiných případech, vyžadujících ožívování.

### ***První pomoc při tonutí:***

- Dítě co nejrychleji vytáhněte z vody, po dopravení na břeh jej uložte s horní částí těla mírně skloněnou a s hlavou otočenou ke straně. Minimalizujete tak riziko aspirace, voda z velkých dýchacích cest může vytéci. Neztrácejte ale čas déletrvajícím „vyléváním“ vody z dítěte. Zkontrolujte volné dýchací cesty, věnujte pozornost životně důležitým funkcím, v případě potřeby začněte provádět resuscitaci.
- Je-li zřejmé, že dítě nedýchá a trpí náhlým nedostatkem kyslíku, zahajte umělé dýchání ještě ve vodě nebo v místě, kde již máte oporu (pokud to lze a vždy s ohledem na vlastní bezpečnost). Zkrátíte tak celkovou dobu hypoxie (neokysličení organismu),lepší se vyhlídky nejen na úspěšnou resuscitaci, ale i na celkový další stav dítěte.
- Má-li dítě základní životní funkce v pořádku nebo dojde-li k jejich obnově po resuscitaci, uložte ho do zotavovací polohy a nadále kontrolujte dýchání a srdeční činnost pro riziko obnovení jejich zástavy.
- Dítěti svlékněte mokré oděv, přikryjte ho a snažte se zabránit dalším ztrátám jeho tělesné teploty.
- Pokud zachraňujete větší dítě na volné vodě, je vhodné mít u sebe pevný předmět, kterého se tonoucí reflexivně zachytí, nedojde tak k ohrožení zachránce a jeho stažení pod vodu. S ohledem na vlastní bezpečnost připlavte k topícímu se zezadu, otočte ho na záda, uchopte podhmatem za bradu a pokuste se ho dopravit do míst, kde budete mít oporu (obr. 54).
- K dítěti, které se topilo – a to i v případě, že je dobře ošetřené a že dojde k jeho rychlému zotavení, je vhodné přivolat ZZS (linka 155) vzhledem k možným komplikacím, které mohou stav po tonutí i s odstupem času provázet.

### ***Jak předcházet tonutí dítěte?***

- Minimálně do 3 let nenechávejte malé dítě samotné ve vaně, používejte gumovou protiskluzovou podložku pod jeho nohy.
- Bazény, zahradní jímky a jiné vodní nádrže zabezpečte proti spadnutí dítěte do vody, nikdy nenechávejte v jejich blízkosti dítě bez dozoru.
- Pokud je dítě neplavec, vždy je před vstupem do hlubší vody vybavte patřičnými plaveckými pomůckami k jeho nadnášení, nikdy na ně ale stoprocentně nespolehejte a pohybujte se v jeho těsné blízkosti.





Obr. 54 Záchrana tonoucího

### 3 První pomoc při neúrazových naléhavých stavech

#### Horečka

Normální tělesná teplota, měřená nejčastěji v podpaždí, se pohybuje mezi  $36,0 - 37,0\text{ }^{\circ}\text{C}$ . U malých dětí – kojenců a někdy batolat měříme teplotu tzv. rychloběžkou v konečníku. Od naměřené hodnoty pak odečítáme  $0,5\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

O zvýšené teplotě hovoříme, jestliže se hodnoty pohybují od  $37,0$  do  $38,0\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Pokud je teplota vyšší, nazýváme ji **horečkou**. Vysoká horečka (tzv. hyperpyrexie) je teplota nad  $40,0\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Pokud trvá delší dobu, může dítě celkově ohrozit.

Horečka může být průvodním příznakem celé řady onemocnění, u dětí ji nejčastěji způsobují infekce virové nebo bakteriální. Se vzestupem tělesné teploty se ale můžeme setkat i při celkovém přehřátí, při úrazech hlavy, otravách.

Déletrvající teplota nad  $38\text{ }^{\circ}\text{C}$  může být v některých případech pro dítě nebezpečná. Každý další stupeň zvýšení tělesné teploty nad  $37\text{ }^{\circ}\text{C}$  totiž zvyšuje celkovou denní potřebu tekutin o 12 %, celkovou spotřebu tělesné energie o 12 % a tělesnou spotřebu kyslíku o 13 %. Děti, které jsou primárně a dlouhodobě nemocné (s onemocněním srdce a dýchacího systému, s onemocněním mozku, děti náchylné k tzv. febrilním křečím, děti chudokrevné, děti s poruchou metabolismu – např. cukrovkou, děti s nedostatečným příjmem potravy) jsou déletrvajícím vysokou horečkou obzvlášť ohroženy.

Horečka je projevem systémové obranné zánětlivé odpovědi na vyvolávající příčinu. Zvýšená tělesná teplota je reakcí mozku (jeho centra hypotalamu) na uvolnění látek – tzv. pyrogenů – do krve. Pyrogeny jsou nejčastěji tvořeny biologickými částmi bakterií a virů, mohou to ale být i léky, chemikálie, jedy. Vlastní pyrogeny tvoří i organismus po styku s infekcí. Centrum v hypotalamu vyšle tělu signály pro zachování stávající teploty (omezí průtok krve okrajovými částmi těla – dítě má chladné okraje končetin, zimomřivě se chová), zároveň dochází ke zvýšení tělesné teploty vyšší aktivitou buněčného metabolismu a zvýšením svalové aktivity (objevuje se třesavka, která předchází prudkému vzestupu teploty).

Na vzestup tělesné teploty u dítěte pomýšlejte, pokud například dojde k nápadné změně jeho chování – dítě do té doby vitální je najednou nápadně

## **Dotazník pro rodiče**

( Dotazník je anonymní )

**1. Sportujete s Vaším dítětem?**

ANO

NE

**2. Věnuje se Vaše dítě aktivně nějakému sportu?**

ANO

NE

**3. Těší se Vaše dítě na další hodiny plavání?**

ANO

NE

**4. Vypráví Vám, co se mu na plavání nejvíce líbilo?**

ANO

NE

**5. Přihlásili byste Vaše dítě na další výcvik plavání?**

ANO

NE

**6. Stalo se během kurzu plavání, že by se Vaše dítě nechtělo zúčastnit některé z hodin?**

ANO

NE

## **Dotazník pro rodiče**

( Tento dotazník je anonymní. Týká se plaveckého výcviku, který Vaše dítě absolvovalo v září roku 2008 )

**1. Chodíte s Vaším dítětem k vodě?**

ANO

NE

**2. Kam jezdíte nejvíce k vodě?**

a) do bazénu

b) k jezeru

c) k moři

d) jiné.....

**3. Co jste očekávali od plaveckého výcviku, na který jste od září přihlásili své dítě?**

**4. Splnilo se Vaše očekávání po ukončení plaveckého výcviku?**

ANO

NE

Jiné .....

**5. Jak často bylo vaše dítě minulý školní rok nemocné?**

**6. Je Vaše dítě po ukončení plaveckého výcviku často nemocné?**

ANO

NE

Jiné.....

7. Jaké nemoce Vaše dítě nejvíce prodělalo?

8. Jaký má Vaše dítě po plaveckém výcviku vztah k vodě?

- a) velmi dobrý
- b) dobrý
- c) strání se vodě
- d) jiné